

Das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten

Eine Untersuchung mit der Experience Sampling Method (ESM)

Abhandlung
zur Erlangung der Doktorwürde
der Philosophischen Fakultät
der
Universität Zürich

vorgelegt von
Katrín Roduner

von Weisslingen (ZH)

Angenommen im Sommersemester 2007 auf Antrag von
Herrn Prof. Dr. U. Schallberger und Frau Prof. Dr. A. M. Freund

Zürich 2007

«Aber das Beten – der Glaube allgemein – ist
eine der grossen poetischen Begabungen des
Menschen.» (Fulbert Steffensky)

Abstract

Am Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit steht ein als gut gestützt geltender Befund der weltweiten Forschung zum subjektiven Wohlbefinden, welcher besagt, dass sich religiöse Personen im Durchschnitt als leicht glücklicher und zufriedener beschreiben als nicht religiöse Personen. Erklärt wird dieser Befund meist etwa über Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung, religiöses Coping oder Sinn- und Zweckerleben. Bisher ausgeklammert wurde demgegenüber die Frage, inwiefern religiöse Tätigkeiten selber mit subjektivem Wohlbefinden einhergehen und sich als wohlbefindensfördernd erweisen können. Um diese Wissenslücke zu schliessen, befasst sich die vorliegende Arbeit mit der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten. Diese wurde in einer Gruppe von 25 Ordensleuten (15 Frauen), die in Klöstern leben, anhand der so genannten Experience Sampling Method (ESM) untersucht. Hierbei handelt es sich um ein signalkontingentes Zeitstichprobenverfahren, mit dem sich momentanes Geschehen und Erleben im Alltag «in situ» erfassen lässt. Während einer Woche konnten aus dem Alltag der Untersuchungspersonen rund 1200 Momentaufnahmen zum aktuellen Befinden bzw. affektiven Erleben bei unterschiedlichen Alltagstätigkeiten (Arbeits-, Freizeit- und Verpflichtungstätigkeiten sowie religiöse Tätigkeiten) gewonnen werden. Davon dokumentiert rund ein Fünftel das affektive Erleben bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten. Das affektive Erleben wurde anhand von 10 bipolaren Items erfasst, welche eine konstruktvalide Operationalisierung der drei Dimensionen Positive Aktivierung (PA), Negative Aktivierung (NA) und Valenz (VA) darstellen. Religiöse Tätigkeiten zeichnen sich im Sinne der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung durch ein optimales Befinden aus: Während der Ausübung religiöser Tätigkeiten beschreiben sich die Ordensleute als überdurchschnittlich positiv aktiviert, glücklich und zufrieden und im Vergleich zu anderen Momenten im Alltag als deutlich entspannter. Diese affektive Erlebensqualität hebt sich dabei klar vom affektiven Erleben bei anderen Alltagstätigkeiten ab. So sind Arbeitstätigkeiten etwa stets auch mit einem gewissen Ausmass an Stresserleben verbunden, während viele Freizeittätigkeiten aufgrund ihres entspannenden und oftmals anforderungsarmen Charakters schnell einmal als eher langweilig erlebt werden. Die Befunde zur Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten in der Untersuchungsgruppe der Ordensleute lassen sich mit entsprechenden Daten aus der «Normalbevölkerung» (weltliche Personen) absichern.

Abstract

The starting point for this study is an apparently well-supported finding from worldwide research into subjective well-being, which indicates that religious people describe themselves as happier and more satisfied on average than non-religious people. This finding is generally explained in terms of healthy behaviour, social support, religious coping or a sense of purpose in life. Until now, however, no thought has been given to the question as to how far religious activities *per se* are associated with subjective well-being and may actually prove to promote well-being. To close this gap, the present study addresses the quality of the affective experience of religious activities. This was investigated in a group of 25 members of religious orders (15 of them women) living in monasteries and convents, based on the Experience Sampling Method (ESM). This is a signal-contingent random sampling process, which allows transient events and experiences in everyday life to be captured “in situ”. In the course of a week, around 1200 snapshots of the current mood or affective experience were obtained from various everyday activities of the subjects (work, leisure and duties as well as religious activities). About a fifth of these document the affective experience during various religious activities. The affective experience was recorded based on 10 bipolar items, which represent a construct-valid operationalisation of the three dimensions of positive activation (PA), negative activation (NA) and valence (VA). Based on the theory of positive and negative activation, religious activities yield optimum results: while engaged in religious activities, the subjects describe themselves as more positively activated, happy and satisfied than usual, and significantly more relaxed than at other times of the day. This quality of affective experience is clearly distinct from the affective experience of other everyday activities. Work, for example, is always associated with a certain amount of stress, while the relaxing and often undemanding character of many leisure activities means that they may even be perceived as rather boring. The findings on the quality of the affective experience of religious activities in the “monastic” subject group are backed up by equivalent data for the “normal population” (secular people).

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 Ausgangslage und Vorblick.....	3
2 Zur Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden.....	7
2.1 Begriffliches.....	7
2.1.1 Religion, Religiosität und Spiritualität.....	7
2.1.2 Subjektives Wohlbefinden.....	9
2.2 Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden.....	11
2.3 Kritische Betrachtung der bisherigen Forschung zu Religiosität und subjektivem Wohlbefinden	15
2.4 Wohlbefindensfördernde Aspekte von Religiosität	18
2.4.1 Physische Gesundheit.....	18
2.4.2 Soziale Unterstützung.....	19
2.4.3 Religiöses Coping.....	19
2.4.4 Sinn- und Zweckerleben.....	20
2.4.5 Religiöse Tätigkeiten.....	20
2.4.6 Bilanz.....	25
3 Das zweidimensionale Modell affektiver Zustände	27
4 Experience Sampling Method (ESM).....	31
5 Fazit, Untersuchungskonzeption und Fragestellungen.....	35
5.1 Fazit aus der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden.....	35
5.2 Religiosität und konventionelles habituelles Wohlbefinden – Ein erster Befindensvergleich.....	35
5.3 Religiosität und empirisch habituelles Wohlbefinden – Ein zweiter Befindensvergleich.....	37
5.4 Das Spektrum religiöser Tätigkeiten: Ein Kategorisierungsversuch	37
5.5 Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten.....	37

6	Methode.....	39
6.1	Rekrutierungsprozess.....	39
6.2	Untersuchungsablauf.....	41
6.2.1	Allgemeines.....	41
6.2.2	Instruktion und Probetag.....	41
6.2.3	ESM-Untersuchung.....	42
6.2.4	Schlussfragebogen und Feedback.....	42
6.3	Untersuchungsmaterial.....	43
6.4	Instrumente.....	44
6.4.1	Experience Sampling Fragebogen (ESF).....	45
6.4.2	Schlussfragebogen.....	48
6.5	Stichprobenbeschreibung.....	51
6.6	Das Commitment der Untersuchungspersonen.....	53
6.6.1	Anzahl ausgefüllte Experience Sampling Fragebogen (ESF).....	54
6.6.2	Reaktionszeit zwischen Signal und Ausfüllen der ESF.....	55
6.6.3	Vollständigkeit der Angaben in den ESF.....	56
6.6.4	Individuelle Antwortvarianz.....	57
6.6.5	Zusammenfassung.....	57
6.7	Datenbereinigung.....	58
6.8	Überprüfung des PA/NA-Modells.....	59
7	Religiosität und konventionelles habituelles Wohlbefinden – Ein erster Befindensvergleich.....	63
7.1	Bildung von weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität....	63
	Exkurs: Zur Frage nach der Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion in der Gruppe der Ordensleute.....	65
7.2	Stichprobenbeschreibung für die weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität.....	66
7.2.1	Geschlecht.....	66
7.2.2	Alter.....	67
7.2.3	Ausbildung.....	68
7.3	Reliabilitäten der Skalen für das konventionelle habituelle Wohlbefinden....	70
7.4	Konventionelles habituelles Wohlbefinden der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität.....	72

8	Religiosität und empirisch habituelles Wohlbefinden – Ein zweiter Befindensvergleich	77
8.1	Datengrundlage	78
8.2	Reliabilitäten der Skalen für das aktuelle Befinden	79
8.3	Zusammenhänge zwischen dem empirisch habituellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden	79
8.4	Empirisch habituelles Wohlbefinden der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität	81
9	Das Spektrum religiöser Tätigkeiten: Ein Kategorisierungsversuch	85
9.1	Definition und Erfassung von Tätigkeiten in der vorliegenden Studie	85
9.2	Kategorien religiöser Tätigkeiten (unabhängig von der Zeitart)	86
9.3	Verteilung der als religiös kategorisierten Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit	90
9.4	Als religiös und nicht religiös kategorisierte Tätigkeiten innerhalb der Spirituellen Zeit	94
9.5	Bilanz	96
10	Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten	99
10.1	Auswertungstechnisches Vorgehen: Aggregationsstrategie	99
10.2	Datengrundlage	104
10.2.1	Religiöse Tätigkeiten	105
10.2.2	Tätigkeiten der Arbeitszeit	105
10.2.3	Tätigkeiten der Freizeit	106
10.2.4	Tätigkeiten der Verpflichtungszeit	106
10.3	Affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten im Vergleich zum affektiven Erleben bei der Arbeit, in der Freizeit sowie der Verpflichtungszeit	107
Exkurs:	Getrennte Analysen des affektiven Erlebens bei als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie Analyse des affektiven Erlebens bei als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit	113
10.4	Interindividuelle Unterschiede im affektiven Erleben von religiösen Tätigkeiten	118
10.5	Affektives Erleben bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten	119
10.6	Affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten von Nicht-Ordensleuten	125

11	Diskussion	131
11.1	Rückblick auf die Ausgangslage und Zielsetzung der Untersuchung	131
11.2	Anlage der Untersuchung	132
11.3	Zur Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten	133
11.4	Wohlbefindensfördernde Aspekte religiöser Tätigkeiten	137
11.4.1	«Direkte» Wirkmechanismen	138
11.4.2	«Indirekte» Wirkmechanismen	141
11.4.3	Abschliessende Bemerkungen zu wohlbefindensfördernden Aspekten religiöser Tätigkeiten	142
11.5	Bilanz, kritische Betrachtungen und Ausblick	143
12	Zusammenfassung	147
	Literaturverzeichnis	151
	Curriculum vitae	

Verzeichnis der Tabellen und Abbildungen

Tabellen

Tabelle 1: Skalen und Items des habituellen Wohlbefindens	50
Tabelle 2: Geschlechts- und Altersverteilung für die Ordensleute	52
Tabelle 3: Arbeitstätigkeiten der Ordensleute	53
Tabelle 4: Anzahl ESF pro Wochentag	55
Tabelle 5: Faktorladungen der Items zum aktuellen Befinden (individuell z-standardisiert)	60
Tabelle 6: Interkorrelationen (Pearson) der Skalenwerte der drei Befindensdimensionen (individuell z-standardisiert)	61
Tabelle 7: Durchschnittliche subjektive Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion für die beiden Vergleichsgruppen «religiöse weltliche Personen» sowie «sehr religiöse weltliche Personen»	65
Tabelle 8: Geschlechtsverteilung für die Gruppe der Ordensleute und die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität	67
Tabelle 9: Durchschnittliches Alter im Zeitpunkt der Datenerhebung für die Gruppe der Ordensleute und die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität	68
Tabelle 10: Zuletzt absolvierte Ausbildung der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität	69
Tabelle 11: Kennwerte der 15 Items sowie der fünf Subskalen und der Gesamtskala des habituellen Wohlbefindens (Antwortskala: 1 = <i>trifft gar nicht zu</i> , 6 = <i>trifft voll und ganz zu</i>)	71
Tabelle 12: Interkorrelationen (Pearson) der Skalenwerte der fünf Subskalen habituellen Wohlbefindens	72
Tabelle 13: Mittelwerte und Standardabweichungen für die Gesamtskala und die fünf Subskalen des habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen	73
Tabelle 14: Paarweise Vergleiche zwischen den Mittelwerten der Skalen des habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen	74
Tabelle 15: Korrelationen zwischen dem empirisch habituellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden	80
Tabelle 16: Mittelwerte und Standardabweichungen des empirisch habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen	81
Tabelle 17: Paarweise Vergleiche zwischen den Mittelwerten des empirisch habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen	83

Tabelle 18:	Übersicht über die gebildeten (Unter-)Kategorien religiöser Tätigkeiten ..	88
Tabelle 19:	Verteilung der (209) als religiös kategorisierten Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit.....	92
Tabelle 20:	Als nicht religiös kategorisierte Tätigkeiten der Spirituellen Zeit.....	95
Tabelle 21:	Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die vier Tätigkeitskategorien (Personebene)	109
Tabelle 22:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Positive Aktivierung in den vier Tätigkeitskategorien.....	111
Tabelle 23:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Negative Aktivierung in den vier Tätigkeitskategorien.....	112
Tabelle 24:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Valenz in den vier Tätigkeitskategorien	112
Tabelle 25:	Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit (Personebene).....	115
Tabelle 26:	Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für alle Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie die als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit (Personebene).....	117
Tabelle 27:	Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Personebene).....	121
Tabelle 28:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Positive Aktivierung in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten	122
Tabelle 29:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Negative Aktivierung in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten	122
Tabelle 30:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Valenz in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten.....	122
Tabelle 31:	Mittelwerte und Standardfehler für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Zeitpunktebene).....	123
Tabelle 32:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Positive Aktivierung in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten	124
Tabelle 33:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Negative Aktivierung in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten	125
Tabelle 34:	Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Valenz in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten.....	125

Tabelle 35: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personebene)	127
Tabelle 36: Durchschnittliches affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten für Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personebene).....	129

Abbildungen

Abbildung 1: Das Circumplex-Modell affektiver Zustände (adaptiert nach Watson & Tellegen, 1985); mit Markieritems aus den PANAVA-KS (Schallberger et al., 1999; Schallberger, 2005).....	29
Abbildung 2: Items der PANAVA-KS nach Schallberger et al. (1999), wie sie im ESF präsentiert wurden.....	47
Abbildung 3: Frage nach der Wichtigkeit der verschiedenen Lebensbereiche aus dem Schlussfragebogen.....	64
Abbildung 4: Frage nach der im Zeitpunkt des Signals ausgeübten Tätigkeit aus dem Experience Sampling Fragebogen (ESF)	86
Abbildung 5: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die vier Tätigkeitskategorien (Personebene).....	108
Abbildung 6: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit (Personebene).....	115
Abbildung 7: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für alle Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie die als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit (Personebene).....	117
Abbildung 8: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Personebene) ..	120
Abbildung 9: Mittelwerte und Standardfehler für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Zeitpunktebene)	123
Abbildung 10: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personebene).....	127

Vorwort

Murray Watts hat einmal gesagt, dass mit dem Vorwort die Reise der Leserinnen und Leser beginnt, während die Reise des Autors damit endet. Ursprünglich war allerdings eine ganz andere Reise geplant: Zusammen mit Nicole Seiler-Foppa wollte ich mich im Rahmen unserer Lizentiatsarbeit mit Personalselektionsverfahren befassen. Das konkrete Thema (es ging um den Vergleich der prognostischen Validität zwischen Assessment Centern und graphologischen Gutachten) war aber leider bereits vergeben. Wir hatten unsere Enttäuschung darüber, besagtes Thema nicht bearbeiten zu können, noch nicht ganz überwunden, als wir einen Aushang der Fachrichtung Angewandte Psychologie lasen. Darin wurden für das vom Schweizerischen Nationalfonds finanziell unterstützte und von Prof. Dr. U. Schallberger geleitete Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» verschiedene Personengruppen gesucht, unter anderem eine mit einer alternativen Lebensform, bei der mit grosser Wahrscheinlichkeit die traditionelle zentrale Ausrichtung des Alltags auf die Arbeitsrolle mindestens ansatzweise relativiert war. Dies brachte uns auf die Idee, Ordensleute, die in Klöstern leben, aber inner- oder ausserhalb des Klosters einer Arbeit nachgehen, zu untersuchen. Unsere Idee löste zunächst einiges Staunen aus, wurde dann aber nicht zuletzt deshalb unterstützt, weil sich bei dieser Personengruppe zusätzlich die Möglichkeit bot, neben dem Befinden und Erleben in Arbeit und Freizeit auch das Befinden und Erleben bei religiösen Tätigkeiten zu untersuchen, eine Tätigkeitskategorie, welche immer wieder als potenzielle Quelle optimaler Erlebniszustände genannt, aber bisher kaum untersucht wurde. So kam es, dass uns unsere Reise nicht in verschiedene Personalabteilungen von Schweizer Unternehmen führte – wenigstens vorerst nicht; sind wir doch heute beide in der Personalauswahl und –entwicklung tätig – sondern dass sie uns Einblick in das Leben hinter wunderschönen Klostermauern gewährte. Bereut haben wir dies nie. Im Gegenteil: Die Faszination für diese Personengruppe und ihre Lebensform war so gross, dass ich nach unserer Lizentiatsarbeit gleich nochmals eine Reiseetappe angehängt habe, die mit dem Abschluss der vorliegenden Arbeit nun zu Ende geht. Auch diese Etappe war schön, spannend, herausfordernd, erlebnis- und lehrreich, wenn auch bisweilen etwas einsam und beschwerlich und ich bin glücklich und dankbar, heil am Ziel angekommen zu sein. Danken möchte ich allen voran den Ordensleuten, die an dieser Untersuchung teilgenommen haben sowie all jenen Personen, die mir diese Reise und den Abschluss dieser Arbeit ermöglicht und mich unterwegs begleitet und immer wieder unterstützt haben. Es waren dies insbesondere Prof. em. Dr. U. Schallberger, dem ich für seine höchst wertvollen und lehrreichen inhaltlichen und methodischen Anregungen und

seine institutionelle Unterstützung herzlich danken möchte. Die fachlichen Diskussionen mit ihm haben mein Denken und Handeln als Psychologin geprägt. Ebenfalls herzlich danken möchte ich Frau Prof. Dr. A. M. Freund, die als Koreferentin mein Projekt mit grossem Interesse verfolgt hat. Bei meinen ehemaligen Kolleginnen und Kollegen der Fachrichtung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit bedanken, allen voran bei Dr. Jürg Schmid für seine grosse emotionale, fachliche und inhaltliche Unterstützung.

Weiter danke ich all jenen Studierenden der Fachrichtung Angewandte Psychologie, die im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» für ihre Lizenziats- und Forschungsseminararbeiten Daten gesammelt haben, die ebenfalls in die vorliegende Arbeit einfließen.

Mein besonders warmer Dank geht an Markus Dettwyler, der mich stets mit viel Geduld, Humor und Gelassenheit begleitet und unterstützt hat. Schliesslich möchte ich meinen Eltern, Margrit und Hans Roduner-Lüthi, für ihre grosse Unterstützung während meiner gesamten Ausbildung sowie die sich mir dadurch eröffneten und eröffnenden Möglichkeiten herzlich danken.

1 Ausgangslage und Vorblick

Religion lebt. Zwar verlieren die Kirchen immer mehr Mitglieder, doch darf die Abwendung von der Institution Kirche nicht mit einer Auflösung des Religiösen gleichgesetzt werden. So ist etwa gemäss einer von Campiche 1989 sowie 1999 in der Schweiz durchgeführten Untersuchung zu religiösen Einstellungen der Glaube an eine höhere Macht und eine Existenz nach dem Tod immer noch allgemein verbreitet (Campiche, 2001; Campiche, 2004). Auch wenn sich die Glaubensvorstellungen wandeln und individualisieren, bleiben sie doch in einem grossen Teil der Bevölkerung lebendig: So werden gemäss der erwähnten Studie spezifisch christliche Glaubensüberzeugungen je nach Thema von ein bis zwei Dritteln der Bevölkerung geteilt. Am stärksten verbreitet ist ein allgemeiner Glaube an eine transzendente Macht. Humanistisch-ethische oder aber «neureligiöse» Grundhaltungen wie ein Vertrauen in den Kosmos und in eine natürliche Weisheit stossen ebenfalls auf wachsende Zustimmung. Demgegenüber nehmen atheistische Bekenntnisse laut der Studie zu, bleiben aber wenig bedeutend im Vergleich zu positiven Orientierungen. Wird nach der Häufigkeit des Gebets gefragt, geben 39 Prozent der Befragten an, täglich zu beten und weitere 49 Prozent beten «gelegentlich». Lediglich 10 Prozent der Befragten geben an, nie zu beten (vgl. Campiche, 2001; Campiche, 2004). Diese Zahlen zeigen, dass der Religion heute nach wie vor eine wichtige Bedeutung im Leben vieler Menschen zukommt. Murken (1998) spricht in diesem Zusammenhang gar von Religion als einer anthropologischen Grundkonstante des Menschen und der menschlichen Gesellschaften. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben die Religionen versucht, Antworten auf die Fragen der Begrenzungen der Menschen zu geben, und das scheint sich auch heute nicht stark geändert zu haben.

Religion hat also überlebt, und dies entgegen den Erwartungen verschiedener grosser Rationalisten des neunzehnten und frühen zwanzigsten Jahrhunderts. Diese gingen nämlich davon aus, dass in dem Masse, wie sich das Bildungsniveau heben und die Wissenschaften realistischere Erklärungen für die Geheimnisse des Lebens lieferten, die irrationale Anziehungskraft der Religion verblassen würde (vgl. Newberg, d'Aquili & Rause, 2003; Oser & Bucher, 2005). Sucht man nach Erklärungen für das Überleben des Religiösen, so kann aus einer utilitaristischen Perspektive die Annahme formuliert werden, wonach sich religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen für den Menschen als nützlich erwiesen haben müssen, sonst hätte die Religion wohl kaum so lange überlebt. Aus einer psychologischen Perspektive ist damit die Frage nach positiven Funktionen von Religion bzw. Religiosität für die psychische Gesundheit aufge-

worfen, der im Rahmen der vorliegenden Arbeit nachgegangen werden soll. Besonders interessiert dabei die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden.

Während im religiösen Selbstverständnis der Zusammenhang zwischen Heilslehre und physischer sowie psychischer Gesundheit theologisch begründet ist, ist aus psychologischer Perspektive die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Religion und Gesundheit bzw. Wohlbefinden weit schwieriger zu beantworten (Schowalter & Murken, 2003). Inzwischen scheinen die Forschungsergebnisse aber weitgehend in die Richtung einer positiven Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden zu weisen: Der Glaube an einen wohlwollenden, freundlichen Gott fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden, so dass sich Personen, die sich als religiös bezeichnen, im Durchschnitt als etwas glücklicher und zufriedener beschreiben als Personen, die sich als nicht religiös bezeichnen (z. B. Koenig, McCullough & Larson, 2001). Religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen scheinen sich also – gemäss dieser Studien – in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden tatsächlich als nützlich zu erweisen.

Bei näherer Betrachtung der bisherigen Forschung zu Religiosität und subjektivem Wohlbefinden fällt allerdings auf, dass gewisse Grundfragen bis jetzt kaum zur Sprache kamen: Insbesondere die Frage nach der Rolle religiöser Tätigkeiten im Zusammenhang mit wohlbefindensfördernden Aspekten von Religiosität, die in der Literatur typischerweise unter den Begriffen Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung, religiöses Coping oder Sinn- und Zweckerleben behandelt werden, scheint nach wie vor ungeklärt. Eine eingehende Erörterung der Frage, inwiefern religiöse Tätigkeiten selber mit einem guten Befinden einhergehen und sich als wohlbefindensfördernd erweisen können, fehlt weitgehend. Diesen Sachverhalt möchte die vorliegende Studie ändern, indem sie die Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten ins Zentrum rückt. Mit der Untersuchung dieser Frage wird gleichzeitig ein Perspektivenwechsel vollzogen: Hat sich die Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden bis anhin hauptsächlich für das so genannte *habituelle* Wohlbefinden im Sinne eines «Traits» interessiert, so ist mit der Untersuchung des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten der Fokus auf das *aktuelle* Befinden im Sinne eines «States» und damit auf das unmittelbare Erleben im aktuellen Moment gerichtet. Im Bemühen darum, möglichst breit zu verstehen, inwiefern sich religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden als nützlich erweisen können, soll somit ergänzend zur bisherigen «Makroperspektive» eine zusätzliche «Mikroperspektive» geschaffen werden.

Möchte man das aktuelle Geschehen und das aktuelle Erleben – hier konkret das aktuelle Befinden oder affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten – möglichst «in situ» untersuchen, so setzt das den Einsatz einer Methode voraus, welche tatsächlich einen solchen Einblick zu gewähren vermag. Ein Verfahren, das sich zur systematischen Erfassung des aktuellen Geschehens in besonderer Weise eignet, ist die von Csikszentmihalyi und Mitarbeitern entwickelte Experience Sampling Method (ESM). Bei diesem signalkontingenten Zeitstichprobenverfahren haben die Untersuchungspersonen während einer bestimmten Untersuchungsperiode (üblicherweise während einer Woche) mehrmals täglich auf ein Signal hin (z.B. piepsende Uhr, vibrierender Pager) auf einem Fragebogen unter anderem anzugeben, was sie gerade tun und wie sie sich dabei fühlen. Es ist offensichtlich, dass es sich bei der ESM sowohl für die Untersuchungspersonen als auch für die Untersuchungsleitung um ein aufwändiges Verfahren handelt, was mit ein Grund sein dürfte, weshalb es bisher kaum Studien zum aktuellen Befinden bei religiösen Tätigkeiten gibt. Eine zweite Schwierigkeit im Zusammenhang mit der Erforschung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten besteht darin, eine geeignete Personengruppe zu finden, die es erlaubt, den interessierenden Zusammenhang zu studieren. Beiden Schwierigkeiten wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit begegnet, indem die Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten anhand der ESM in einer Gruppe von Ordensleuten untersucht wird, die in Klöstern leben. Der Alltag dieser Personen eignet sich dabei besonders gut dafür, das Befinden und Erleben bei verschiedenen religiösen Tätigkeiten zu untersuchen, da sie ihren Tagesablauf immer wieder unterbrechen, um zu beten, zu meditieren oder um Eucharistie zu feiern. Weiter gehen die hier untersuchten Ordensleute inner- oder ausserhalb des Klosters einer Arbeitstätigkeit nach. Dadurch wird es möglich, das Spezifische des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten in den Blick zu bekommen, indem das Befinden und Erleben bei religiösen Tätigkeiten mit dem Befinden und Erleben während der Arbeit verglichen wird. Weiter interessiert ein Vergleich mit Freizeittätigkeiten und Tätigkeiten der Verpflichtungszeit. Schliesslich werden zur Absicherung der Befunde aus dieser doch eher speziellen Gruppe gelegentlich analoge Daten aus der «Normalbevölkerung» beigezogen und entsprechende Vergleiche angestellt.

Die vorliegende Arbeit versteht sich als phänomenologischer Beitrag zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten. Phänomenologisch deshalb, weil explizit an den Phänomenen (dem Erlebten) angeknüpft wird und zunächst diese zu beschreiben versucht werden (Schallberger, Pfister & Venetz, 1999). Ausgehend von dem immer wieder beobachteten, im Durchschnitt leicht besseren subjektiven Wohlbefinden religiöser Personen interessiert die Frage, inwiefern die affektive Erlebensqualität bei

religiösen Tätigkeiten dazu beiträgt, dass Religiosität positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängt. Entsprechend wird nach Hinweisen gesucht, die auf eine wohlbefindensfördernde Wirkung religiöser Tätigkeiten schliessen lassen.

Die Arbeit gliedert sich in folgende Kapitel: In Kapitel 2 werden die bisherigen theoretischen und empirischen Erkenntnisse zur Beziehung zwischen Religiosität und Wohlbefinden dargelegt und es wird aufgezeigt, dass Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen religiösen Tätigkeiten und subjektivem Wohlbefinden weitgehend fehlen, obwohl sie interessante Zusatzeinsichten vermitteln könnten. Kapitel 3 befasst sich mit dem zweidimensionalen Modell affektiver Zustände, welches die theoretische Grundlage für die Erfassung des aktuellen Befindens bzw. affektiven Erlebens in der vorliegenden Untersuchung bildet. Der in dieser Studie verwendete methodische Zugang – die so genannte Experience Sampling Method (ESM) – mit dem sich das momentane Geschehen und Erleben im Alltag erfassen lässt, wird in Kapitel 4 beschrieben. In Kapitel 5 werden die im Zentrum dieser Arbeit stehenden Fragen formuliert. Die detaillierte Anlage der Untersuchung sowie die verwendeten Untersuchungsstichproben werden in Kapitel 6 beschrieben. Der Ergebnisteil dieser Arbeit besteht aus insgesamt vier Kapiteln (Kapitel 7-10): Kapitel 7 und Kapitel 8 haben zum Ziel, anhand entsprechender Befindensvergleiche mit so genannt weltlichen Personen aufzuzeigen, dass es sich bei den Ordensleuten trotz ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster mit Blick auf ihr subjektives Wohlbefinden nicht um eine «exotische» Personengruppe handelt. In Kapitel 9 wird die Datengrundlage zur Untersuchung des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten erarbeitet. Kapitel 10 befasst sich mit dem zentralen Anliegen der vorliegenden Arbeit, der Untersuchung des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten im Vergleich zum affektiven Erleben bei anderen Alltagstätigkeiten. Im vierten Teil der Arbeit (Kapitel 11) werden die zentralen Befunde der Studie hinsichtlich ihrer Bedeutung und ihres Erkenntnisgewinns diskutiert. Die Arbeit endet mit einer Zusammenfassung (Kapitel 12).

2 Zur Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden

Im Zentrum dieses zweiten Kapitels stehen die bisherigen theoretischen und empirischen Erkenntnisse zur Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden. Bevor in Abschnitt 2.2 ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand zum interessierenden Zusammenhang gegeben wird, wird in Abschnitt 2.1 zunächst auf die für diese Arbeit zentralen Begriffe Religiosität und subjektives Wohlbefinden eingegangen. Eine kritische Betrachtung der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden folgt in Abschnitt 2.3. Abschnitt 2.4 befasst sich mit den verschiedenen theoretischen Überlegungen, anhand derer zu erklären versucht wird, worin die positive Funktion von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden bestehen könnte. Das Hauptgewicht dieser Erörterungen liegt dabei bei den bisherigen Erkenntnissen zum Zusammenhang zwischen religiösen Aktivitäten und subjektivem Wohlbefinden.

2.1 Begriffliches

2.1.1 Religion, Religiosität und Spiritualität

Religion, Religiosität, Spiritualität – was ist das überhaupt? Wenn wir diese Begriffe hören, so dürften die meisten von uns eine Vorstellung davon haben, was gemeint ist, ohne es allerdings exakt definieren zu können. Ähnlich verhält es sich in der Wissenschaft, wo sich zahlreiche Definitionsversuche finden, allgemein als gültig akzeptierte Definitionen jedoch nicht existieren (Beile, 1998; zit. nach Oser & Bucher, 2005). In den folgenden Abschnitten soll dennoch versucht werden, Begriffsarbeit zu leisten, ohne dabei mit *der* Begriffsbestimmung von Religion, Religiosität und Spiritualität aufwarten zu wollen. Vielmehr soll ein kurzer Ein- und Überblick über die verschiedenen Definitionsversuche geschaffen werden, der allerdings keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

In der Religionspsychologie hat es sich als konsensfähig erwiesen, zwischen *Religion* und *Religiosität* zu unterscheiden (z. B. Liebel, 1999; Oser & Bucher, 2005). Mit Religion ist ein «öffentlich organisiertes und institutionalisiertes System von *Glaubenslehren* und *Glaubenspraktiken*» (Utsch, 1998, S. 90) gemeint, das die letzten Sinnfragen menschlicher Gesellschaft und Individuen aufgreift und zu beantworten versucht. Charakterisieren lässt sich Religion etwa durch folgende drei Merkmale (Waardenburg, 1986; zit. nach Murken, 1998): Ein erstes und zentrales Merkmal von Religion bilden so genannt *religiös gedeutete Wirklichkeiten*. Damit ist gemeint, dass neben der sinnlich

erfahrbaren Wirklichkeit eine «übernatürliche», transzendente Wirklichkeit angenommen wird. Dieser Ansatz beinhaltet häufig den Glauben an höhere, transzendente Wesen. Als zweites Merkmal von Religion nennt Waardenburg *religiös gedeutete Erfahrungen*. Erfahrungen werden vom Einzelnen und/oder seiner Kultur in Bezug auf eine religiöse, also transzendente, Wirklichkeit gedeutet. Und schliesslich zeichnen sich Religionen durch *religiös gedeutete Normen* aus, die in Form von moralischen Bestimmungen, Regeln und Gesetzen den Kosmos, die Gesellschaft und das Verhalten des Einzelnen betreffen. Die religiös gedeuteten Normen sind in ihrem Absolutheitsanspruch durch eine höhere Instanz gerechtfertigt.

Unter *Religiosität* – hier und im Folgenden, wenn nicht anders vermerkt, auf das Christentum bezogen – wird demgegenüber «die subjektive Innenseite der Religion» (Henning, Murken & Nestler, 2003, S. 7) im Sinne von subjektiven Erlebnis- und Deutungsweisen von Religion (Oser & Bucher, 2005) verstanden. Liebel (1999) definiert Religiosität als das Bezogensein des Menschen auf ein Transzendentes und Unbedingtes, Utsch (1998) bezeichnet Religiosität nüchtern als Sammelbegriff für religiöses Bewusstsein, Erleben, Verhalten und für die religiöse Grundeinstellung, wodurch der unmittelbare Bezug zur Psychologie als Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten ersichtlich wird.¹ Oser und Bucher (2005) verstehen unter Religiosität ebenfalls, wie Menschen Religion wahrnehmen, erleben und sie deuten, wie sie religiös handeln und eine Beziehung zu einem Göttlichen aufbauen, verweisen in ihrer Definition aber zusätzlich auf die *Funktion* von Religiosität für das Individuum, welche im Wesentlichen darin bestehe, kontingente (insbesondere kritische) Lebenssituationen zu bewältigen (in diesem Zusammenhang wird auch von religiöser Kontingenzbewältigung gesprochen)², um angesichts der Erklärungsbedürftigkeit des Alltags ein Gefühl der Sicherheit, Kontrolle und Geborgenheit zu erwerben (vgl. hierzu auch Utsch, 1998).

Im Zusammenhang mit Religion und Religiosität ist in der Regel auch von *Spiritualität* die Rede, weshalb hier kurz auf diesen Begriff eingegangen werden soll. Die aus dem Christentum stammende mittelalterliche Wortbildung «spiritualis» meint ursprünglich Geistigkeit (im Gegensatz zu Materialität) und zielt damit auf das christliche Leben im eigentlichen, geistlichen Sinne, das als Leben aus und in dem Geist Gottes verstanden wird (Brockhaus, 1998). Entsprechend wurde Spiritualität einerseits als hochgeistige

¹ «Echtes religiöses Erleben» entzieht sich jedoch dem unmittelbaren Zugriff wissenschaftlich betriebener (Religions-)Psychologie, entsprechend kann der Gegenstand von Religionspsychologie nur die Analyse *verbalisierten* religiösen Erlebens, geäusselter Meinungen und Einstellungen zu Religion und Kirche sowie das Beobachten, Beschreiben und Prognostizieren religiös motivierten Verhaltens sein (Liebel, 1999).

² Kontingenz im philosophischen Sinne bezeichnet Gegebenes im Hinblick auf mögliches Anderssein und bedeutet entsprechend, «dass etwas ist, wie es ist, obschon es ganz anders sein könnte, ja überhaupt nicht sein müsste» (Oser & Bucher, 2005, S. 806).

Erfahrung im Zwischen von Mensch und Gott verstanden und zugleich als aus der Erfahrung geborene Haltung: als Leben aus dem (heiligen) Geist (Renz, 2003). Orte der Spiritualität waren und sind Klöster, Exerzitienhäuser, Orte der Stille und des Gebets. Heute hat sich die Spiritualität aus den Kirchen und Religionsgemeinschaften «emanzipiert» und wird entsprechend offener als «Suchen nach geistiger bis geistlicher Erfahrung» (Renz, 2003, S. 28) oder als Suche des Menschen nach geistiger Erfüllung, nach einem Transzendenten definiert, die religiös motiviert sein kann, aber nicht muss (vgl. auch Emmons, 1999). Bei einem in diesem Sinne inhaltsfrei verstandenen Spiritualitätsbegriff fällt der traditionelle Bedeutungsgehalt und die gedankliche Verknüpfung zu Konfession und Erziehung weg (Utsch, 1998). Entsprechend wird der Spiritualitätsbegriff heute in den verschiedensten Zusammenhängen gebraucht, gelegentlich wohl auch missbraucht.

2.1.2 Subjektives Wohlbefinden

Die wissenschaftliche Erforschung des subjektiven Wohlbefindens bildet ein Teilgebiet innerhalb der so genannten *Positiven Psychologie* und kann als Reaktion auf ein die Psychologie nach 1945 auszeichnendes Ungleichgewicht verstanden werden, was die Erforschung negativer und positiver psychologischer Phänomene betrifft (Diener, 1984; Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Die lange Zeit vorherrschende Annahme, wonach die Beseitigung negativer Zustände ausreiche, um Wohlbefinden herbeizuführen, führte dazu, dass sich das Forschungsinteresse hauptsächlich auf das individuelle Leiden konzentrierte. Dementsprechend verfügen wir heute über ein sehr differenziertes Verständnis psychischer Krankheiten und deren Therapierbarkeit, was unbestritten sehr wertvoll ist. Die fast ausschliessliche Fokussierung auf negative psychologische Phänomene hat jedoch dazu geführt, dass die Psychologie über Jahrzehnte zwei zentrale Aufgaben stark vernachlässigt hat: Wissen darüber zu erwerben, wie sich das Leben der Menschen verbessern lässt und wie es gelingt, ihre Fähigkeiten nachhaltig zu fördern (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Erst die Entdeckung der relativen Unabhängigkeit positiven und negativen Befindens, die von Diener, Lucas und Oishi (2002) mit entsprechenden Untersuchungen von Bradburn aus dem Jahre 1969 in Zusammenhang gebracht wird, hat zur Einsicht geführt, dass es einer je eigenständigen Erforschung positiver und negativer Phänomene bedarf und bildet damit den Ausgangspunkt moderner Wohlbefindensforschung (vgl. auch Mayring, 1991).

Beim subjektiven Wohlbefinden handelt es sich um eine affektive und kognitive Beurteilung des gesamten bisherigen Lebens oder einzelner Lebensbereiche (z. B. Arbeit, Wohnen, Partnerschaft etc.). In ihrem Buchkapitel «Subjective Well-Being – The Science of Happiness and Life Satisfaction» geben Diener et al. (2002) folgende Definition von subjektivem Wohlbefinden:

Subjective well-being is defined as a person's cognitive and affective evaluations of his or her life. These evaluations include emotional reactions to events as well as cognitive judgments of satisfaction and fulfillment. Thus, subjective well-being is a broad concept that includes experiencing pleasant emotions, low levels of negative moods, and high life satisfaction. (S. 63)

Ein erster wichtiger Aspekt, der mit der obigen Definition angesprochen wird, ist, dass es sich bei Aussagen zum subjektiven Wohlbefinden stets um eine Beurteilung in Bezug auf das eigene Leben handelt (vgl. Veenhoven, 2000). Dass Wohlbefinden dabei stets *subjektiv* gemeint ist, also im Erleben der Person liegt, und es sich somit immer nur um «... the quality in the eye of the beholder» (a.a.O., S. 7) handeln kann, ist ein weiteres sehr zentrales Merkmal von Wohlbefinden, so wie es in der vorliegenden Arbeit verstanden wird. War es früher Philosophen, Intellektuellen und Kirchenführern vorbehalten, für andere Glück zu definieren, so ist man in der heutigen Forschung dazu übergegangen, es der Untersuchungsperson zu überlassen, für sich selber zu entscheiden, ob und wie glücklich sie ist.

Als weiteres wichtiges Merkmal gilt der inzwischen unbestrittene Befund, wonach Aussagen zum subjektiven Wohlbefinden sowohl affektive (etwa die Anwesenheit von Freude) als auch kognitive Urteile (Lebenszufriedenheit, Zufriedenheit mit der Arbeit etc.) über das eigene Leben beinhalten (Diener & Lucas, 2000). Damit sind die einzelnen *Komponenten des subjektiven Wohlbefindens* angesprochen. Während die affektive Komponente im Sinne von positiven und negativen Stimmungen und Emotionen als Reaktion auf das, was im Leben geschieht, die Valenz bzw. die affektive Befindlichkeit bezeichnet, ist mit der kognitiven Komponente ein Urteil über die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben gemeint, welches dadurch zustande kommt, dass ein Individuum seine gegenwärtige Situation mit einer angestrebten oder mit einer idealen Situation vergleicht, wobei das Individuum selber darüber entscheidet, welche Zustände erstrebenswert sind. Eine allfällige Diskrepanz zwischen vorhandenen und angestrebten Zuständen bestimmt in diesem Modell das Mass an Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Somit können drei Komponenten subjektiven Wohlbefindens unterschieden werden, die aber gleichwohl zusammenhängen (siehe hierzu z. B. Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995): a) positive Affekte, b) negative Affekte und c) Lebenszufriedenheit. Wohlbefinden liegt dann vor, wenn eine Person viele positive Affekte sowie ein geringes Mass an unangenehmen oder negativen Affekten erlebt und gleichzeitig über eine hohe Lebenszufriedenheit berichtet. Wohlbefinden wird damit nicht einfach in der Abwesenheit negativer Aspekte, sondern im ausdrücklichen Vorhandensein positiver Aspekte verstanden (z. B. Diener, 1984).

Aussagen zum subjektiven Wohlbefinden können sich auf unterschiedliche Zeiträume beziehen und lassen sich entsprechend hinsichtlich ihrer zeitlichen Extension differenzieren. So können etwa der aktuelle Moment, der vergangene Monat oder das gesamte bisherige Leben beurteilt werden. Becker (1994) schlägt in diesem Zusammenhang die Unterscheidung in *aktuelles* und *habituelles Wohlbefinden* vor, die für die vorliegende Arbeit übernommen wird. Wie man sich in einem aktuellen Moment fühlt (aktuelles Wohlbefinden im Sinne eines «States») gilt es von Aussagen zu unterscheiden, die sich im Rückblick auf einen vergangenen Zeitabschnitt beziehen (Tag, Woche, Monat, Jahr oder seit einem Ereignis) oder das Leben insgesamt betreffen (habituelles Wohlbefinden). Beim habituellen Wohlbefinden handelt es sich dabei um Urteile über aggregierte emotionale Erfahrungen, die ohne besondere Lebensereignisse zeitlich relativ stabil sind (eine Art «Trait») (z. B. Pavot & Diener, 1993). Im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht das aktuelle Befinden im Sinne eines States, wie es etwa anhand der von Schallberger (2005) entwickelten *PANAVA-Kurzskalen* erfasst werden kann (vgl. Abschnitt 6.4.1).

2.2 Überblick über den aktuellen Forschungsstand zur Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden

In einer Welt- oder Universalreligion wie dem Christentum steht die Erlangung des «Heils» für den Einzelnen im Vordergrund. Dies widerspiegelt sich etwa in verschiedenen biblischen Aussagen, die zum Ausdruck bringen, dass hingebungsvolle religiöse Praxis mit einer guten geistigen, psychischen und physischen Gesundheit belohnt werde (Koenig, McCullough & Larson, 2001). Gemäss diesen Aussagen stellt Religiosität für Gläubige eine emotionale und kognitive Ressource dar, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Aus einer psychologischen Perspektive ist die Frage nach einer positiven Beziehung zwischen Religiosität und Wohlbefinden allerdings weit weniger einfach zu beantworten und bildet den Gegenstand einer seit Beginn der modernen Psychologie kontrovers und mit viel weltanschaulicher Voreingenommenheit geführten Diskussion. Die moderne Psychologie hat sich als eigenständige Disziplin im späten neunzehnten und frühen zwanzigsten Jahrhundert herausgebildet, einer Zeit, in der die Wissenschaften sehr darum bemüht waren, sich von religiösen Autoritäten und Traditionen abzugrenzen und zu lösen. Um als eigenständige Disziplinen ernst genommen zu werden und sich etablieren zu können, wurde in der Psychologie und Psychiatrie ebenfalls versucht, die Religion zu umgehen, was sich unter anderem darin äusserte, dass verschiedene Wissenschaftler Religion als schädlich oder wenigstens irrelevant in Bezug auf die psychische Gesundheit darstellten (vgl. hierzu Bergin & Richards, 2000). Als prominentester Vertreter der These, Religiosität sei schädlich für die seelische Gesundheit

oder wenigstens Anzeichen eines unreifen Charakters, gilt wohl nach wie vor Sigmund Freud. Doch nicht alle Wissenschaftler zu Beginn der modernen Psychologie waren der Religion gegenüber derart negativ eingestellt. Die Positionen von William James oder Carl Gustav Jung etwa, welcher der Religion als emotional stabilisierendem Faktor bei der Bewältigung psychischer Probleme eine wichtige Rolle beimass, waren sehr viel positiver (Pargament, 2002a; Schowalter & Murken, 2003). Dennoch hielten sich die negativen Postulate zu Religiosität und psychischer Gesundheit hartnäckig lange und sind zum Teil dafür verantwortlich, dass die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischem Wohlbefinden bis in die zweite Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts kaum empirisch untersucht wurde (Bergin & Richards, 2000). Erst seit Ende der 1950er Jahre lässt sich für den amerikanischen Raum eine entsprechende Forschungsaktivität nachweisen, für den deutschsprachigen Raum gar erst für die Zeit ab 1970. Seit etwa 15 Jahren kann nun aber eine vermehrte Auseinandersetzung und ein wachsendes Interesse an religionspsychologischen Themen in der Forschung festgestellt werden, in den letzten Jahren hat diese Aktivität sogar noch stark zugenommen (vgl. Schowalter & Murken, 2003).

Die ersten Untersuchungen zur Beziehung zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit aus den frühen Fünfziger und Sechziger Jahren schienen den Verfechtern der These Recht zu geben, wonach Religiosität das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt (vgl. Koenig & Larson, 2001). Allerdings sind diese ersten Untersuchungen von bescheidener methodischer Qualität und basieren fast ausschliesslich auf Daten, die an Studierenden oder psychiatrischen Patienten erhoben wurden. Erst die methodisch deutlich besseren Studien der späten Achtziger und frühen Neunziger Jahre, deren Daten aus grossen, unbelasteten Stichproben der Allgemeinbevölkerung stammen, begannen allmählich in eine gegenteilige Richtung zu weisen, nämlich dass religiöses Involvement im Allgemeinen mit einem besseren subjektiven Wohlbefinden, geringerer Depressivität und Ängstlichkeit sowie einer grösseren sozialen Unterstützung und weniger Substanzmissbrauch einhergeht (a.a.O.).

Heute wird der Eindruck, wonach insgesamt mehr Studien eine positive als eine negative Beziehung zwischen Religiosität und Massens subjektiven Wohlbefindens aufzeigen, durch verschiedene Überblicksarbeiten und Metaanalysen gestützt. Zwar handelt es sich bei den entsprechenden positiven Korrelationen in der Regel um kleine Effekte, doch werden diese mit einer gewissen Regelmässigkeit gefunden. Im Literaturüberblick von Gartner, Larson und Allen aus dem Jahre 1991 zu religiösem Commitment und psychischer Gesundheit etwa findet sich ein eigener Abschnitt zum subjektiven Wohlbefinden (im Sinne von «personal level of internal comfort» und Lebenszufriedenheit), wo von sechs Studien die Rede ist, die alle für sich in Anspruch nehmen, eine positive

Beziehung zwischen religiösem Commitment und subjektivem Wohlbefinden gefunden zu haben. Im selben Jahr berichtet Ellison (1991), dass religiöse Variablen für schätzungsweise fünf bis sieben Prozent der Varianz in Lebenszufriedenheit (kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens) verantwortlich sind, aber nur gerade zwei bis drei Prozent der Varianz im affektiven Wohlbefinden erklären. Entsprechend trifft er die Annahme, dass der Gewinn von Religion bzw. Religiosität primär kognitiver Art sei, indem diese einen Interpretationsrahmen biete, der den persönlichen Erfahrungen einen Sinn zu geben vermag. Demgegenüber werde die affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens durch Religion kaum beeinflusst, da sie (die Religion) weder die Anzahl negativer Ereignisse eliminiere, noch die Anzahl positiver Ereignisse erhöhe (a.a.O.). Ein Befund, den bereits Witter, Stock, Okun und Haring (1985; zit. nach Myers & Diener, 1995) in ihrer Studie gefunden haben. In ihrer Untersuchung hat sich gezeigt, dass religiöse Aktivitäten wie etwa der Besuch eines Gottesdienstes eher mit selbst berichteter Lebenszufriedenheit denn mit selbst berichtetem Glück zusammenhängen. Auch eine spätere Studie wie etwa diejenige von Fabricatore und Handal (2000) findet, dass Religiosität eher dazu beiträgt, Lebenszufriedenheit als affektives Wohlbefinden vorherzusagen.

Im «bislang umfangreichsten systematischen Literaturüberblick» (Schowalter & Murken, 2003, S. 147) von 850 Untersuchungen zu Religion und Gesundheit berichten Koenig, McCullough und Larson (2001) von insgesamt 100 Studien, die sich direkt mit der Beziehung zwischen Religiosität und Wohlbefinden beschäftigen. Dabei wurde in 79 Studien (79 %) mindestens eine positive Korrelation gefunden, wobei Religiosität nicht nur wie bereits weiter oben berichtet mit einem grösseren Wohlbefinden im Sinne einer höheren Lebenszufriedenheit einhergeht, sondern sich zusätzlich auch positive Zusammenhänge zwischen Religiosität und affektivem Wohlbefinden wie etwa Glück oder positivem Affekt finden. Von den verbleibenden 21 Studien wurde in 13 Fällen keine Beziehung zwischen Religiosität und Wohlbefinden gefunden, in einer Untersuchung zeigte sich eine negative Korrelation und weitere sieben Studien berichten gemischte Effekte. Bei der grossen Mehrheit der Studien handelt es sich allerdings um Querschnittuntersuchungen, nur gerade 12 prospektive Studien sind in diesem Review enthalten. Davon konnten die Autoren 10 identifizieren, die Religiosität als Prädiktor für ein höheres allgemeines Wohlbefinden angeben (a.a.O.).

Laurencelle, Abell und Schwartz (2002) haben in ihrer Studie zur Beziehung zwischen intrinsischer Religiosität («Strength of a participant's belief in God» sowie «Strength of one's mental relationship with God») und psychologischem Wohlbefinden bei 210 Personen gefunden, dass sehr religiöse Personen signifikant tiefere Depressionswerte aufweisen als mittel und wenig religiöse Personen. Diener und Clifton (2002) haben eben-

falls eine Untersuchung zu Lebenszufriedenheit und Religiosität vorgelegt. Die Frage nach dem Zusammenhang zwischen diesen beiden Variablen untersuchten die Autoren in breit rekrutierten, repräsentativen Stichproben. Dabei wurden die folgenden beiden Religiositätsmasse verwendet: Religiöser Glaube («Belief in a higher power or God» und «Belief that there is a soul») sowie Religiosität («Importance of God», «Participation in prayer or meditation», «Attendance at church» und «Frequency of prayer»). Zur Erfassung der Lebenszufriedenheit wurde die aus fünf Items bestehende *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) verwendet. Die Ergebnisse der Untersuchung können wie folgt zusammengefasst werden: Wie schon andere Forscher vor ihnen finden Diener und Clifton (2002) für beide Religiositätsmasse einen bescheidenen positiven Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit (religiöser Glaube und Lebenszufriedenheit: $r = .07$; Religiosität und Lebenszufriedenheit: $r = .08$). Werden die Untersuchungspersonen in Abhängigkeit von der Stärke ihrer Religiosität in unterschiedliche Gruppen eingeteilt, so berichtet die Gruppe mit der stärksten Religiosität im Schnitt über die grösste Lebenszufriedenheit, für die entsprechende Varianzanalyse findet sich allerdings kein signifikantes Resultat. In tieferen Einkommensklassen oder bei gesellschaftlich eher benachteiligten Personen fällt der Zusammenhang zwischen Religiosität und Lebenszufriedenheit ebenfalls nicht stärker aus. Zwischen einzelnen Items, die religiöse Aktivitäten abfragen und der Lebenszufriedenheit ergeben sich ebenfalls die bekannten bescheidenen positiven Zusammenhänge. Einzig für die Tatsache, in den vorangegangenen Tagen gebetet zu haben, findet sich ein stärkerer Zusammenhang ($r = .16$).

Grom (2002) erörtert in seinem Artikel «Wie froh macht die Frohbotschaft» ebenfalls die Frage, inwiefern Religiosität subjektives Wohlbefinden im Sinne der sozialwissenschaftlichen Lebensqualitätsforschung bzw. psychische Gesundheit im Verständnis der klinischen Psychologie fördert. Zunächst schafft der Autor einen kurzen Überblick über die Ergebnisse der Lebensqualitäts- und Mental-Health-Forschung und resümiert, dass Fachleute weit gehend darin übereinstimmen, dass Gottesdienstbesuch und positive Formen persönlicher Religiosität statistisch in einem positiven Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit stünden. Diese Beziehung sei statistisch zwar schwach bis moderat, aber signifikant und höchstwahrscheinlich auch kausaler Natur: «Religiosität dürfte also in der Allgemeinbevölkerung das *subjektive Wohlbefinden fördern und präventiv-protektiv zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen – als eine soziale und personale Ressource unter anderen, nicht als die wirksamste, aber auch keineswegs belanglos*» (a.a.O., S. 199).³ Als Grund dafür, dass in der

³ An anderer Stelle (vgl. Grom, 2000) allerdings schliesst Grom die Möglichkeit nicht aus, dass eine gewisse Lebenszufriedenheit und positive Gestimmtheit die Zustimmung zu den sinnbejahenden Aussa-

Allgemeinbevölkerung Religiosität lediglich bescheiden positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden korreliert, führt Grom (2002) an, dass sich psychische Gesundheit und subjektives Wohlbefinden immer nur *multifaktoriell* erklären liessen und ihr Entstehen, ihr Erhalt und ihre Wiederherstellung entsprechend von vielfältigen Bedingungen und Einflüssen abhingen. Dabei könnten religiöse Überzeugungen nicht die ganze Bandbreite von «Lebenstechniken» bereitstellen, die Wohlbefinden und Glück gewährleisten, und sind entsprechend immer auch auf eine günstige allgemeine Persönlichkeitsentwicklung angewiesen (Grom, 2003, S. 83): «Religiosität kann mit ihren Deutungen, Symbolen und Riten nur die jeweils vorhandene Bereitschaft zu positiver Bewertung der eigenen Person, der Mitmenschen und des Lebens bestätigen, motivieren und unterstützen. Das ist viel, aber nicht alles.» Diener und Clifton (2002, S. 208) spekulieren in diesem Zusammenhang, dass die gefundenen schwachen Korrelationen damit zusammenhängen könnten, dass unterschiedliche Motive, weshalb jemand religiös ist, unterschiedlich stark mit dem Wohlbefinden zusammenhängen: «A person might become religious to conform, to cope with problems, or to become enlightened, and these varying motives might have very different concomitants in terms of SWB [Subjective Well-Being].»

2.3 Kritische Betrachtung der bisherigen Forschung zu Religiosität und subjektivem Wohlbefinden

Die eben dargelegten Ausführungen können mit Schowalter und Murken (2003) dahingehend zusammengefasst werden, dass empirische Untersuchungen an unbelasteten Stichproben und Analysen allgemeiner Bevölkerungsdaten in der Regel einen leicht positiven, wohlbefindensfördernden Effekt von Religiosität finden.⁴ Diese insgesamt positive Befundlage kann jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass mit der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden auch einige Schwierigkeiten verbunden sind: So kann etwa kritisch festgehalten werden, dass es sich bei den meisten Studien zum Zusammenhang von Religiosität und Wohlbefinden um Querschnitte handelt. Dabei besteht das Problem solcher Korrelationsstudien bekanntlich darin, dass es sich bei positiven Zusammenhängen sowohl um Effekte von Religiosität auf das Wohlbefinden handeln kann als auch um eine Intensivierung der Religiosität auf Grund einer guten physischen und/oder psychischen Verfassung. In Zukunft werden daher vermehrt pro-

gen und Feiern religiöser Gemeinschaften erleichtern. Umgekehrt sei mit einem beeinträchtigenden Einfluss von schweren psychischen Störungen auf das religiöse Denken, Erleben und Verhalten auszugehen.

⁴ Zu Fehlformen und Abwegen von Religiosität und Spiritualität und deren möglichen negativen Effekte für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden siehe beispielsweise Oser und Bucher (2005) oder Schowalter und Murken (2003).

spektive Studien benötigt «to carefully assess religious and well-being variables, control for confounding factors, and follow subjects for a sufficient period of time to allow for changes in well-being to occur» (Koenig, McCullough & Larson, 2001, S. 117). Bereits in seinem 1984 erschienenen Reviewartikel zum subjektiven Wohlbefinden hat Diener bemängelt, dass Modellvorstellungen zum Zusammenhang von Religiosität und Wohlbefinden weitgehend fehlen. Rund zwanzig Jahre später stellen Schowalter und Murken (2003) fest, dass sich viele Untersuchungen nach wie vor auf die Darstellung einfacher Korrelationen beschränken und die empirische Fundierung von Modellen, die den komplexen Zusammenhang zwischen den beteiligten Variablen abzubilden versuchen, noch in den Anfängen steckt (vgl. hierzu auch George, Ellison & Larson, 2002).

Als weitere Schwierigkeit im Bereich Religiosität und Wohlbefinden hat sich erwiesen, dass den einzelnen Studien sehr unterschiedliche Religiositätsdefinitionen und zum Teil einfache Operationalisierungen zugrunde liegen, was nicht zuletzt mit ein Grund für die zum Teil widersprüchlichen Ergebnisse und kleinen Effekte sein könnte. So finden sich in vielen Studien eindimensionale Operationalisierungen, die sich auf wenige verhaltensbezogene Indikatoren wie etwa «Häufigkeit des Kirchgangs» oder «Konfessionszugehörigkeit» beschränken. Ob bei derart «einfachen» Operationalisierungen wirklich alle wesentlichen Inhalte von Religiosität eingeschlossen werden, bleibt zu bezweifeln (vgl. hierzu Pargament, 2002a; Poloma & Pendleton, 1991; Schowalter & Murken, 2003; Utsch, 1998). Dass sich unterschiedliche Konzeptualisierungen von Religiosität in unterschiedlich starken Zusammenhängen mit Wohlbefindensmassen niederschlagen können, zeigt etwa eine von Hackney und Sanders (2003) vorgelegte Metaanalyse über insgesamt 34 Untersuchungen: Die geringsten Korrelationen (und die einzige negative) finden sich für «institutionelle Religiosität» (Gottesdienstbesuch, Teilnahme an kirchlichen Aktivitäten und rituellen Gebeten, extrinsische religiöse Orientierung), gefolgt von «ideologischer Religiosität» (Überzeugung hinsichtlich bestimmter Glaubenssätze, religiöser Fundamentalismus), für die sich ein etwas grösserer Zusammenhang findet. Die deutlichsten, wenn auch vergleichsweise immer noch eher geringen Zusammenhänge zeigen sich für die Kategorie «persönliche Hingabe» (intrinsische religiöse Orientierung, emotionale Beziehung zu Gott, Intensität der Hingabe, persönliches Gebet). Doch nicht nur auf der Seite der Religiosität, sondern auch beim subjektiven Wohlbefinden kommen kaum einheitliche Instrumente zum Einsatz. Für die künftige Forschung ist daher zu fordern, dass sowohl bezüglich Religiosität als auch bezüglich subjektivem Wohlbefinden allgemein anerkannte und breit eingesetzte Fragebögen verwendet werden, die der Mehrdimensionalität der interessierenden Phänomene gerecht werden und eine breite Vergleichbarkeit der Ergebnisse erlauben.

Ein dritter Punkt betrifft den bereits in der Ausgangslage zu dieser Arbeit formulierten Sachverhalt, dass die bisherige Forschung im Bereich Religiosität und Wohlbefinden die interessierenden Effekte meist auf einem sehr hohen Aggregationsniveau im Rahmen konventioneller Ein-Punkt-Befragungen erforscht hat. Das bedeutet, dass auf der Seite des subjektiven Wohlbefindens fast ausschliesslich das so genannte *habituelle* Wohlbefinden interessiert, während Untersuchungen zum *aktuellen*, den Moment betreffenden Wohlbefinden weitgehend fehlen und man somit noch kaum etwas zum unmittelbaren aktuellen Erleben im Zusammenhang mit religiösen Verhaltensweisen weiss. Weiterhin ist die fast ausschliessliche «Fixierung» auf globale Wohlbefindensmasse deshalb problematisch, da entsprechende Fragen das kognitive System eigentlich überfordern, gilt es doch, sich eine Art deskriptives «Befindensprotokoll» über einen längeren Zeitraum in Erinnerung zu rufen – das als solches im Gedächtnis gar nicht existieren dürfte – und eine adäquate Aggregation dieses Protokolls vorzunehmen (Staudinger, 2000, S. 187): «Die Frage nach dem subjektiven Wohlbefinden, beispielsweise die nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit, ist eine ungewohnte Frage, für die es mit hoher Wahrscheinlichkeit keine komplett abgespeicherten Antworten gibt, sondern die Antworten müssen jeweils in grossen Teilen neu konstruiert werden.» Entsprechend ist bei einer einmaligen Messung mit einem eher hohen Messfehler zu rechnen, wie Schwarz und Strack (1999) zeigen konnten. So kann das Befindensurteil etwa durch das aktuelle Befinden im Zeitpunkt der Urteilsabgabe oder die unterschiedliche Verfügbarkeit von positiven und negativen Informationen «verfälscht» werden. Als weitere Beispiele für mögliche Verzerrungseffekte nennen Schwarz und Strack die Abhängigkeit der Berichte vom Erhebungsinstrument, konkret dem Inhalt der vorangehenden Fragen, möglichen Antwortalternativen sowie dem Wertebereich der vorgegebenen Antwortkategorien (Schwarz & Strack, 1991a, 1991b; zit. nach Schwarz & Strack, 1999). Oftmals werden zur Urteilsbildung auch intra- und interindividuelle Vergleiche herangezogen, welche ebenfalls zu einer retrospektiven Verzerrung führen können. Diese Beispiele zeigen, dass es einer sehr sorgfältigen, methodisch adäquaten Erhebung von Informationen zum habituellen Wohlbefinden bedarf. Da das Erlebte aufgrund vorangehender und nachfolgender Erlebnisse, Gewöhnungseffekte etc. aus der Retrospektive immer wieder neu bewertet werden dürfte, wird es aber gleichzeitig kaum möglich sein, völlig verzerrungsfreie Urteile zu erfassen. Kahnemann (1999) zieht hieraus den Schluss, dass es Aussagen zum habituellen subjektiven Wohlbefinden stets durch Ergebnisse aus ESM-Studien (Experience Sampling Method; vgl. Kapitel 4) zu ergänzen gilt, da erst diese eine *objektive* Feststellung des *subjektiven* Wohlbefindens erlauben, indem die über einen längeren Zeitraum gesammelten Befindensprotokolle aggregiert werden.

2.4 Wohlbefindensfördernde Aspekte von Religiosität

Die Beobachtung, wonach religiöse Personen verglichen mit nicht religiösen durchschnittlich über ein leicht höheres subjektives Wohlbefinden berichten, wirft natürlich unmittelbar die Frage nach möglichen Erklärungen für diesen Sachverhalt auf. In diesem Abschnitt sollen entsprechend verschiedene theoretische Überlegungen sowie – wo vorhanden – empirische Befunde erörtert werden, die zu erklären versuchen, worin die positive Funktion von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden bestehen könnte. Das Hauptinteresse liegt dabei bei entsprechenden Befunden im Zusammenhang mit religiösen Tätigkeiten.

2.4.1 Physische Gesundheit

Immer wieder findet sich in der Literatur die Annahme, wonach die positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden durch eine im Schnitt bessere physische Gesundheit religiöser Personen vermittelt wird. Eine gute physische Gesundheit dürfte sich dabei insbesondere bei älteren Personen positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirken (Argyle, 1999). Verschiedene Studien wollen gefunden haben, dass Männer und Frauen, die irgend eine gängige Form von Glauben praktizieren, länger leben, weniger häufig Schlaganfälle und Herzinfarkte erleiden, sowie ein besseres Immunsystem und einen niedrigeren Blutdruck haben verglichen mit nicht religiösen Personen (z. B. Ferriss, 2002; George et al., 2002; Powell, Shahabi & Thoresen, 2003; Seeman, Fagan Dubin & Seeman, 2003). Allerdings handelt es sich oftmals um Querschnittstudien, so dass offen bleiben muss, ob Religiös-Sein tatsächlich zu einer besseren Gesundheit führt oder ob nicht umgekehrt – insbesondere im Alter – eine bessere Gesundheit hilft, religiös aktiv zu sein und zu bleiben.

Erklärt wird eine bessere Gesundheit religiöser Personen mit einem besseren Gesundheitsverhalten. So kennen viele religiöse Gemeinschaften religiös begründete Speise-, Reinigungs- und Sexualvorschriften, die ihre Mitglieder dazu anhalten, gesundheits-schädliches Verhalten wie Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum sowie häufig wechselnde Sexualkontakte zu vermeiden (vgl. z. B. George et al., 2002). Gleichzeitig werden Umgangsregeln wie etwa Vergebungsbereitschaft, Unterordnung oder prosoziales Verhalten gefördert und unterstützt, welche helfen können, Stressoren im sozialen Umgang und Konflikte zu reduzieren und die soziale Unterstützung zu erhöhen (Schowalter & Murken, 2003). Die soziale Unterstützung ihrerseits kann als mögliche Erklärung für eine bessere Gesundheit bei religiösen Personen herangezogen werden, deren Gemeinschaften kaum Vorschriften bezüglich Gesundheitsverhalten machen (a.a.O.).

2.4.2 Soziale Unterstützung

Wie bereits im vorherigen Abschnitt angesprochen, geht eine in der Literatur häufig anzutreffende Annahme davon aus, dass Religiosität über die soziale Unterstützung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden der Gläubigen einwirke (z. B. Argyle, 1999; Myers, 2000). Diese Annahme scheint nicht unbegründet, wenn man bedenkt, dass religiöse Personen oft über ein gutes soziales Netzwerk verfügen und über eine grössere soziale Unterstützung berichten. So kann etwa bei Koenig und Larson (2001) nachgelesen werden, dass 19 von 20 Untersuchungen zum Zusammenhang von Religiosität und sozialer Unterstützung positive Beziehungen zwischen diesen beiden Variablen finden.

2.4.3 Religiöses Coping

Mit dem Konzept des religiösen Coping ist die Annahme verbunden, dass Religiosität bei der Bewältigung subjektiv schwieriger Anforderungen und Situationen hilfreich sein und auf diesem Weg zum allgemeinen Wohlbefinden einer Person beitragen kann. Dabei geht die Theorie davon aus, dass sich durch den Glauben an einen liebenden und planvoll handelnden Gott das Gefühl des Ausgeliefertseins reduziert. Gemäss Graham, Furr, Flowers und Burke (2001) definieren Spilka, Shaver und Kirkpatrick (1985) drei Funktionen, die der Religion bzw. Religiosität im Coping-Prozess zukommen: Religion vermag dem Leben einen Sinn zu geben (vgl. hierzu auch Abschnitt 2.4.4), verhilft dem Individuum zu einem besseren Kontrollgefühl und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus. Weiter begünstigt ein religiöser Glaube Gefühle von Optimismus und Hoffnung (vgl. auch Fredrickson, 2002a), was im Coping-Prozess ebenfalls hilfreich sein kann (Compton, 2005).

Im Zusammenhang mit der Anpassung an schwierige, unkontrollierbare Lebensereignisse scheint das Gebet eine nicht unwichtige Rolle zu spielen. So glaubt die gläubige Person, durch das Gebet ihre Situation (positiv) beeinflussen zu können und dadurch nicht mehr länger führerlos zu sein. Das Gebet verleiht ihr die Möglichkeit, direkt mit dem souveränen, allmächtigen Gott zu kommunizieren, der die Geschicke lenkt und der kompetent und machtvoll für den Menschen eintritt. Sich auf eine höhere Macht zu verlassen, bedeutet, sich weniger unter Druck zu fühlen, die Umstände jederzeit kontrollieren zu müssen und sich andauernd Sorgen über deren Ausgang zu machen (Koenig et al., 2001; Schowalter & Murken, 2003). Die Hoffnung und der Glaube, dass da einer ist, der einen ohne Unterlass leitet (Jes. 58:11), der Möglichkeiten und Wirklichkeiten schaffen kann, wo die eigene Vorstellung und die eigene Erfahrung längst ans Ende gekommen sind, vermag Gefühle der Angst, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zu reduzieren.

Welches die genuin religiösen Prozesse der Emotionsregulation sind, die beim Coping eine Rolle spielen, lassen sich gemäss Grom (2000) nur vermuten. Dabei nimmt er religiös motivierte Formen kognitiver Umstrukturierung an, wodurch religiöse Kognitionen aktiviert werden, die das Selbstwertgefühl durch den Glauben an ein unbedingtes Angenommensein stützen, Verlust ausgleichen und Lebenszufriedenheit erhalten, Angst reduzieren und zur Problemlösung und damit zu Kontrollverhalten ermutigen (für eine detaillierte Übersicht siehe auch Harrison, Koenig, Hays, Eme-Akwari & Pargament, 2001; Pargament, 1997; Pargament, 2002b).

2.4.4 Sinn- und Zweckerleben

Auf der Suche nach möglichen Erklärungen für die positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden findet sich auch immer wieder das Argument, wonach Religion dem Leben Sinn, Zweck, Orientierung und Richtung zu geben vermag und auf diesem Weg positiv auf das Wohlbefinden religiöser Personen einwirke. Indem Religion Antworten zu geben versucht auf Fragen zu Leiden, Sterben und Tod, Fragen nach dem Sinn des Lebens oder Bereichen wie Gewissen, Schuld und Verantwortung, kann sie dem Menschen im Bemühen um persönliche, soziale und sinnstiftende Identität helfen (Utsch, 1998). Der Glaube an eine höhere Macht, die es gut mit einem meint, kann helfen, angesichts der Erklärungsbedürftigkeit des Alltags eine optimistische und positive Weltsicht zu entwickeln, in der die eigenen Handlungen einen Sinn bekommen. Die Gewissheit, dass das eigene Leben Sinn und Zweck hat, kann weiterhin helfen, existentielle Ängste zu mindern (vgl. z. B. Newberg, d'Aquili & Rause, 2003). Bei Koenig et al. (2001) findet sich eine Liste von Studien, die eine positive Korrelation gefunden haben zwischen religiösem Involvement und dem Gefühl, dass das eigene Leben Sinn und Zweck hat. Steger und Frazier (2005) konnten in ihrer Untersuchung sogar zeigen, dass die signifikant positive Beziehung zwischen Religiosität und Lebenszufriedenheit unter Kontrolle der Variable «meaning in life» verschwindet.

2.4.5 Religiöse Tätigkeiten

In der Literatur finden sich vereinzelt Annahmen zur Beziehung zwischen religiösen Tätigkeiten und subjektivem Wohlbefinden, die sich unter dem Stichwort Emotions- und Stimmungsregulation zusammenfassen lassen. Mit dieser Hypothese ist die Annahme verbunden, dass die Ausübung religiöser Tätigkeiten insofern positiv auf das subjektive Wohlbefinden einwirkt, als diese Art von Aktivität eine effektive Form der Stimmungsregulation (insbesondere negativer Stimmungen) darstellt. Dass sich religiöse Tätigkeiten (neben anderen) durchaus dazu eignen, die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen, zeigt etwa eine entsprechende Zusammenstellung von

Untersuchungen bei Thayer, Newman und McClain (1994). In einer Reihe eigener Studien haben Thayer et al. (1994) ebenfalls gefunden, dass die Ausübung religiöser Tätigkeiten eine effektive Strategie insbesondere zur Reduktion von Nervosität, Anspannung und Ängstlichkeit darstellen kann. Auch bei Pizarro und Salovey (2002) findet sich die Meinung, wonach die Ausübung religiöser Aktivitäten effektiv zur Regulierung von Emotionen und Stimmungen beitragen kann. Dabei machen sie insbesondere den Prozess der Offenlegung von Emotionen – wofür religiöse Tätigkeiten ein geeignetes Gefäß bilden – für eine allfällige positive Wirkung verantwortlich. So kann das Gebet den Gläubigen etwa dazu dienen, mit all ihren Ängsten, Sorgen und Nöten vor Gott zu treten und diese vor ihm niederzulegen. Dadurch kann sich die Intensität negativer Gefühle verringern und die Stimmung verbessert sich (vgl. hierzu auch Lyubomirsky, Sousa & Dickerhoof, 2006).

Andere Autoren sehen in der Ausübung religiöser Tätigkeiten nicht in erster Linie eine effektive Form der Stimmungs- und Emotionsregulation, sondern orten in den religiösen Aktivitäten selber eine unmittelbare Quelle positiven Erlebens (z. B. Argyle, 2001):

Church services and other religious activities can give rise to quite strong positive emotions, which may or may not be reflected in general measures of happiness. In a survey of the emotions produced by different leisure activities the present author found that church scored high on joy, less than dancing, about the same as music (Argyle, 1996)... Religious services arouse strong positive emotions, through the shared emotions produced by music and the positive message. Religious rituals also generate prosocial feelings, and a sense of union with the others present. (S. 173; S. 177)

Tkach und Lyubomirsky (2006) haben in ihrer Studie zur Untersuchung von Strategien, welche Personen anwenden, um ihr affektives Wohlbefinden im Sinne von Glück («happiness») beibehalten oder steigern zu können, festgestellt, dass die Ausübung religiöser Aktivitäten wie etwa beten eine zwar eher selten angewendete, dafür aber effektive Strategie zur Verbesserung des affektiven Wohlbefindens darstellt.

Im Rahmen ihrer «broaden-and-build»-Theorie hat sich Fredrickson ebenfalls Gedanken zur Beziehung zwischen religiösen Aktivitäten und psychischer Gesundheit gemacht (Fredrickson, 2001, 2002a, 2002b). Die Theorie beleuchtet insbesondere die Rolle positiver Emotionen für das Wohlbefinden. Den positiven Emotionen kommt dabei insofern eine grosse Bedeutung zu, als sie das Feld möglicher Gedanken und Handlungen bei den Menschen erweitern und auf diesem Weg positiv auf das subjektive Wohlbefinden einwirken können (Fredrickson, 2002a, S. 210): «They [positive emotions] broaden people's momentary thought-action repertoires, widening the array of the thoughts and actions that come to mind.» Freude etwa fördere den Drang zu spielen, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und unterstütze die Aufrechterhaltung kreativer, sozialer, körperlicher und intellektueller Handlungen (vgl. hierzu auch

Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1991). Oder Interesse dränge den Menschen zu explorieren und neue Informationen und Erfahrungen zu sammeln. Eine derart «erweiterte» geistige Haltung helfe, sich langfristig anzupassen und die persönlichen Ressourcen auszubauen, was sich wiederum positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirken dürfte (Fredrickson, 2002a, S. 211): «The broaden-and-build theory suggests that positive emotions can transform individuals for the better, helping them to be resilient, more creative and wise, more virtuous, more socially integrated, and on top of this physically healthier.»

Im Zusammenhang mit Religion lauten die Überlegungen von Fredrickson nun dahingehend, dass Religion nicht nur eine positive Weltanschauung ermögliche, sondern auch positive Emotionen wie Freude, Gelassenheit, Dankbarkeit und Hoffnung aktiv kultiviere und fördere. Was den Zusammenhang zwischen religiösen Praktiken, positiven Emotionen und Wohlbefinden betrifft, so sieht Fredrickson im Rahmen ihrer Theorie sowohl eine mehr «indirekte» als auch eine mehr «direkte» Beziehung zwischen den Variablen. Während der mehr indirekte Pfad vorsieht, dass religiöse Praktiken dazu beitragen, das eigene Leben als sinnvoll zu erleben, was wiederum das Erleben positiver Emotionen fördern dürfte mit den gemäss der «broaden-and-build»-Theorie postulierten positiven Folgen für das physische und psychische Wohlbefinden (religious practices → finding positive meaning → positive emotions → broadened mindsets → augmented personal resources → improved health and well-being), geht der mehr direkte Pfad von einer unmittelbareren Beziehung zwischen religiösen Tätigkeiten, dem Erleben positiver Emotionen sowie einem besseren physischen und psychischen Wohlbefinden aus (religious practices → positive emotions → improved health and well-being) (Fredrickson, 2002). Ob mehr direkt oder indirekt, religiösen Aktivitäten wird in der Theorie von Fredrickson in jedem Fall eine wohlbefindensfördernde Wirkung zugesprochen, indem religiöse Aktivitäten das Erleben positiver Emotionen ermöglichen.

Was die Erforschung einzelner Kategorien religiöser Tätigkeiten betrifft, so interessiert sich die Forschung hauptsächlich für das Gebet und die Meditation. Das Gebet gilt dabei als zentrale Handlung vieler Religionen, in der sich der Mensch an eine Gottheit wendet (Finney & Malony, 1985). Ganz allgemein kann beten als Sprechen mit Gott verstanden werden, mit dem Zweck, ihn (Gott) zu verehren, um etwas zu bitten oder ihm für etwas zu danken. James (1997, S. 361) definiert Gebet in einem sehr breiten Sinne als «every kind of inward communion or conversation with the power recognized as divine». Durch seine deutlich persönliche und kommunikative Komponente unterscheidet sich das Gebet von anderen religiösen Praktiken wie etwa Meditation. Gebete können gesungen, laut gesprochen oder im Stillen formuliert werden. Neben spontan

geäusserten Gebeten finden sich tradierte liturgische Gebete mit feststehenden Wortfolgen. Alle christlichen Konfessionen wenden sich im Gebet direkt an Gott und gehen davon aus, dass Gott die Gebete hört.

Ein früher Hinweis auf eine mögliche positive Beziehung zwischen Gebet und Wohlbefinden findet sich bei Evagrius Ponticus (345-399 n. Chr.). Evagrius war ein so genannter Wüstenvater, einer jener frühen christlichen Mönche, die in der Zeit von ca. 300-600 nach Christus ein Leben in Abgeschiedenheit, Kontemplation und Askese führten und die für ihre Methoden im Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen bekannt waren (Grün, 1999). Evagrius hat eine ganz bestimmte Gebetsmethode, die so genannte antirrhethische Methode entwickelt, in deren Rahmen immer wiederkehrenden negativen Gedanken ein anderes, positives Denken entgegengesetzt wird (Hell, 2004; Grün, 1984). In einem umfangreichen Werk mit dem Titel «Die grosse Widerrede» (*Antirrheticus Magnus*) hat Evagrius Texte der Bibel zusammengestellt, die helfen sollen, jedem einzelnen «verführerischen» Gedanken zu widersprechen. Interessant ist nun die Tatsache, dass diese antirrhethische Methode gemäss Hell (2004) in den letzten Jahrzehnten in der so genannten kognitiven Psychotherapie von Aaron Beck ein säkularisiertes Pendant gefunden hat. In dieser Methode der Psychotherapie geht es darum, automatisch auftretende Gedanken bezüglich der eigenen Person, Umwelt und Zukunft psychotherapeutisch in einem sokratisch geführten Gespräch so zu hinterfragen, dass die betroffene (depressive) Person selbst alternative Antworten auf die negativen Gedanken findet. Gemäss Hell hat sich diese Methode als Kurztherapieverfahren in kontrollierten Studien als ähnlich wirksam erwiesen wie eine medikamentöse Therapie.

Ein Blick in die empirische Gebetsforschung zeigt, dass sich diese vor allem für die Gebetshäufigkeit, die Entwicklung von Gebetskonzepten, Gebetsmotivation sowie allfällige physiologische Effekte im Zusammenhang mit unterschiedlichen Gebetsformen interessiert (Finney & Malony, 1985). Die Literatur zu psychologischen Effekten lässt erkennen, dass neben Fragen zur Beziehung zwischen Gebet und psychiatrischen Symptomen auch Fragen zu Gebet und Coping sowie Fragen zu möglichen Wirkungen des Betens für andere Menschen (so genannte Fürbitte oder «intercessory prayer») den Ausgangspunkt verschiedener Untersuchungen bilden (McCullough, 1995). Studien, die sich für die Beziehung zwischen Gebet und verschiedenen Masssen psychologischen Wohlbefindens interessieren, finden sich demgegenüber nur sehr wenige: McCullough (1995) etwa berichtet gerade mal von acht Korrelationsstudien zum Zusammenhang von Gebet und Wohlbefinden. Diese legen den Schluss nahe, dass Beten insbesondere dann mit einem gesteigerten allgemeinen Wohlbefinden einhergehen kann, wenn dieses mit positivem religiösem und mystischem Erleben verbunden ist. Für die Gebetshäufigkeit

findet sich demgegenüber in der Regel kein entsprechender Zusammenhang. In der Untersuchung von Poloma und Pendleton (1991) hat sich weiterhin gezeigt, dass nur bestimmte Gebetsformen positiv mit allgemeinen Wohlbefindensmassen korrelieren: Gebetsformen, in deren Zentrum die persönliche Beziehung zu Gott steht, scheinen dabei eher wohlbefindensfördernd zu sein als etwa Gebetsformen, in denen einfach auswendig Gelerntes mechanisch aufgesagt wird.

Mit Meditation wird eine in den meisten Religionen und Kulturen praktizierte Besinnung oder Sammlung des Individuums bezeichnet, welche dazu führen soll, das eigene Selbst als eins mit einer ausserhalb des gegenständlichen Bewusstseins liegenden transzendenten Wirklichkeit (bezeichnet als das «Göttliche», das «Eine» oder das «Nichts») zu erfahren (Brockhaus, 1998). In einer mehr akademischen, an der Bewusstseinspsychologie orientierten Sprache versteht Scharfetter (1994, S. 42) unter Meditation «die durch regelmässiges Üben, eingebettet in eine gesamthaft darauf ausgerichtete Lebensführung zu gewinnende temporäre, intentionierte, selbstgesteuerte Einstellung eines besonderen (d.h. vom durchschnittlichen Tageswachbewusstsein unterschiedenen) Bewusstseinszustandes.» In Gegenüberstellung zum mittleren Tageswachbewusstsein zeichne sich das meditative Bewusstsein unter anderem durch eine Erhöhung der Wachheit, Steigerung der Helligkeit/Klarheit sowie eine erhöhte fokussierte Aufmerksamkeit und Versenkung oder Versunkenheit aus. Neben religiösen Zielen wie der mystischen Union nennt Scharfetter (1994) als mehr profane Ziele der Meditation Persönlichkeitsentwicklung, Bereicherung persönlicher Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis, Ruhe und Kreativität sowie Ataraktikum (Gelassenheit). Entsprechend wird Meditation sowohl innerhalb als auch ausserhalb religiöser und spiritueller Traditionen praktiziert. Die wichtigsten Meditations-Techniken sind Haltung (Sitzen, Liegen, Stehen, Handpositionen), Bewegung (Gehen, Drehen, Tanz, Tai-chi, Gesten), Atemkontrolle (Regulierung der Atmung oder Beobachtung der Atmung) sowie Übungen der Konzentration, in der die meditierende Person ihre Wahrnehmung auf einen einfachen Fokus, etwa einen Gegenstand oder ein Wort, fixiert hält. Das (psychologisch) Gemeinsame der unterschiedlichen Meditationstechniken besteht in der Ich-Relativierung (Scharfetter, 1994).

In der Meditationsforschung finden sich hauptsächlich zwei Zugänge zur Erforschung der Prozesse während des Meditierens und deren Wirkungen. Ein erster, phänomenologischer Zugang knüpft in Form von Selbstberichten am unmittelbaren subjektiven Erleben während spirituell-meditativer Praktiken an. Zwei Beispiele solcher Erfahrungsberichte finden sich etwa bei Newberg, d'Aquili und Rause (2003). Die beiden Neurotheologen erforschen seit Jahren den Zusammenhang zwischen religiöser Erfahrung und Gehirnfunktion. Hierfür haben sie auch geübte Praktiker der tibetischen

Meditation beim Meditieren und Franziskanerinnen beim Gebet untersucht. Danach befragt, wie er sich fühlt, wenn sich seine Meditation ihrem spirituellen Höhepunkt nähert, berichtet einer der gläubigen Buddhisten von einem Gefühl der Ruhe, Zeitlosigkeit und der Unendlichkeit sowie von Gefühlen der Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung. Die Franziskanerinnen beschreiben ihre intensivsten religiösen Erfahrungen als ein «greifbares Gefühl der Nähe zu Gott und der Verschmelzung mit ihm» (a.a.O., S. 16), das sich durch das Finden von Frieden und Zufriedenheit auszeichne.

Ein zweites Hauptinteresse der Meditationsforschung ist im Bereich physiologischer Korrelate auszumachen. In einer Fülle von Studien wurden kardiovaskuläre, kortikale, hormonelle und metabolische Veränderungen während der Meditation untersucht (Murphy, Donovan & Taylor, 1997). Als gesichert gelten heute Befunde, wonach Meditation mit signifikanten Veränderungen etwa der Herzfrequenz, des Blutdrucks und der Atmung einhergeht. Während spirituell-meditativer Praktiken wird die Atmung regelmässiger und tiefer, was Stress reduziert, entspannt und den Blutdruck senkt. Beim Meditieren zeigt sich eine Beruhigung, die sich als Zustand aussergewöhnlicher Entspannung manifestiert und als Aktivität des Beruhigungssystems (Parasympathicus) interpretiert werden kann. Durch die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und Konzentration lässt sich gleichzeitig eine Aktivität des Erregungssystems (Sympathicus) nachweisen (Klein, 2002; Newberg et al., 2003; Shapiro, Schwartz & Santerre, 2002; Wallace & Benson, 1972).

Die von der Forschung nahegelegten positiven Effekte spirituell-meditativer Praktiken haben dazu geführt, dass Meditation heute als effektive Interventionsstrategie etwa im Umgang mit Angststörungen, Stress oder zur Leistungssteigerung im Sport angepriesen wird. Verschiedene Studien wollen sogar gefunden haben, dass meditative Praktiken erfolgreich in der Behandlung kardiovaskulärer und dermatologischer Erkrankungen, chronischer Schmerzen und von Substanzmissbrauch eingesetzt wurden (Shapiro et al., 2002). Weiterhin soll Meditation helfen, eine erhöhte Aktivität und Wachheit, eine grössere Stimmungsstabilität und Affektkontrolle, eine verbesserte Wahrnehmung und Konzentration sowie eine harmonische, heiter-gelassene Zufriedenheit zu erreichen (Scharfetter, 1994).

2.4.6 Bilanz

Die Ausführungen in den vorangegangenen Abschnitten lassen sich dahingehend zusammenfassen, dass zur Erklärung für die positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden oftmals bereits bekannte psychologische Theorien und Konzepte wie etwa Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung, religiöses Coping oder

Sinn- und Zweckerleben herangezogen werden. Daneben finden sich aber auch verschiedene theoretische Überlegungen und empirische Befunde, die in die Richtung weisen, wonach religiösen Handlungen selber eine wohlbefindensfördernde Wirkung zukommt. Allerdings hat weder die Meditations- noch die Gebetsforschung bisher ein sehr differenziertes Verständnis davon entwickelt, inwiefern sich allfällige positive Effekte religiöser Aktivitäten auch ausserhalb eines experimentellen Settings im unmittelbaren Alltag der Personen zeigen. Steger und Frazier (2005, S. 577) halten in diesem Zusammenhang fest, dass die bisherigen Studien kaum darüber informieren, «how religious experiences are related to well-being in daily life». Dementsprechend sind der Autorin keine Studien bekannt, die sich eingehend mit dem unmittelbaren Erleben religiöser Tätigkeiten im Alltag beschäftigt haben. Indem die vorliegende Arbeit die Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens während der Ausübung religiöser Tätigkeiten ins Zentrum rückt, möchte sie diesen Sachverhalt ändern.

3 Das zweidimensionale Modell affektiver Zustände

Wie bereits in der Ausgangslage zu dieser Arbeit formuliert, steht im Zentrum der vorliegenden Untersuchung das *aktuelle* affektive Erleben im Sinne eines «states» und nicht wie in der Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden bis anhin üblich das so genannte habituelle Wohlbefinden im Sinne eines «Traits». In diesem Abschnitt wird das zweidimensionale Modell affektiver Zustände beschrieben, welches die theoretische Grundlage für die Messung des aktuellen Befindens in der vorliegenden Studie bildet.

Im Zusammenhang mit der Frage, wie sich das aktuelle affektive Erleben adäquat erfassen lässt, können in der Literatur gemäss Schallberger, Pfister und Venetz (1999) drei wesentlich verschiedene Ansätze von Lösungsvarianten unterschieden werden: die Arbeit mit einer einzigen Frage (die so genannte Ein-Item-Methode), die Abfrage diskreter Emotionen/Stimmungen sowie das Operieren mit Befindensdimensionen (vgl. hierzu auch Larsen & Fredrickson, 1999). Für die Bedürfnisse einer allgemeinen, aber kurzen Befindlichkeitsbeschreibung, wie sie etwa in Untersuchungen mit der so genannten Experience Sampling Method (ESM) (vgl. Kapitel 4) angestrebt wird, die ja auch in der vorliegenden Studie angewandt wurde, scheint ein dimensionales System manche Vorteile zu haben (siehe hierzu Schallberger et al., 1999). Dabei kann das Grundanliegen des dimensionalen Ansatzes dahingehend zusammengefasst werden, dass möglichst sparsame und robuste Beschreibungsdimensionen des affektiven Raums gesucht werden, die entsprechend möglichst viel Varianz möglichst verschiedenartiger Stimmungen und Emotionen abbilden (Schallberger, 2005). Das zweidimensionale Modell affektiver Zustände, wie es 1980 von Russell formuliert wurde, stellt ein solches dimensionales System dar (Larsen & Fredrickson, 1999).

Das Modell von Russell organisiert selbstberichtete, emotionale Befindlichkeiten in Form eines Circumplexes, also einer kreisförmigen Ebene, mit den beiden Dimensionen *Valenz* (auch pleasantness, hedonischer oder affektiver Ton etc. genannt) und *Aktivierung* (oder Erregung) als Koordinaten (z. B. Larsen & Fredrickson, 1999). Danach lässt sich jedes Befinden als Kombination einer bestimmten Valenz und eines bestimmten Ausmasses an Aktivierung darstellen. Ähnliche affektive Zustände liegen auf dem Kreis nahe beieinander (und korrelieren entsprechend hoch miteinander). Befindlichkeiten, die durch einen 90 Grad Winkel getrennt sind, sind voneinander unabhängig (also unkorreliert). Gegenteilige Zustände liegen einander in einem Winkel von 180 Grad gegenüber (und sind perfekt negativ korreliert).

In der Übersetzung von Hamm und Vaitl (1993; zit. nach Schallberger et al., 1999) lauten die klassischen Operationalisierungen für Valenz und Aktivierung nach Mehrabian und Russell (1974) wie folgt: *Valenz*: unzufrieden–zufrieden, unglücklich–glücklich, genervt–erfreut, verzweifelt–hoffnungsvoll, schwermütig–ausgeglichen, gelangweilt–entspannt; *Aktivierung*: träge–rasend, unerregt–erregt, lahm–zappelig, schläfrig–hellwach, ruhig–aufgeregt, entspannt–stimuliert.

Eine zentrale Eigenschaft eines Circumplex-Modells besteht nun darin, dass es aus formaler Sicht keine «natürlichen» oder bevorzugten Achsen gibt, sondern diese im Prinzip beliebig gelegt werden können. Die Wahl des Dimensionssystems hängt somit einzig davon ab, von welchem System man sich den grössten heuristischen Nutzen für eine gegebene inhaltlich-psychologische Fragestellung verspricht (Schallberger et al., 1999). Basierend auf einer Fülle von Reanalysen präsentierten Watson und Tellegen (1985) ein um 45 Grad gedrehtes Achsenpaar mit einer wesentlich stabileren und robusteren Faktorenstruktur, das sie *Positive Affect (PA)* und *Negative Affect (NA)* nannten (vgl. Abbildung 1, S. 29). Dabei spricht nach Meinung von Schallberger vieles dafür, dass sich die beiden von Watson und Tellegen extrahierten Dimensionen PA und NA zur Beschreibung der Qualität des Erlebens im Alltag besser eignen als die beiden klassischen Dimensionen Valenz und Aktivierung, weshalb PA und NA auch die theoretische Grundlage zu den von Schallberger entwickelten *PANAVA-Kurzskalen*⁵ bilden (vgl. Schallberger, 2005), dem Instrument, das in der vorliegenden Studie dazu diente, das aktuelle Befinden zu erfassen (vgl. Abschnitt 6.4.1).

⁵ Wie die Bezeichnung des Instruments bereits vermuten lässt, berücksichtigt dieses neben den beiden operationalisierten Dimensionen PA und NA zusätzlich als dritte Dimension die klassische Valenz (VA) nach Russell (1980; zit. nach Schallberger et al., 1999). Den Entscheid, die Valenzdimension einzubeziehen, begründet Schallberger (2005) einerseits damit, dass ein Instrument zum Alltagsbefinden, das nicht auch das generelle Wohlbefinden (z. B. glücklich vs. unglücklich) thematisiert, den Untersuchungspersonen leicht als unvollständig erscheinen kann. Zweitens ermöglicht der Einbezug von Valenz die empirische Untersuchung der Frage nach der Beziehung von PA und NA zu VA.

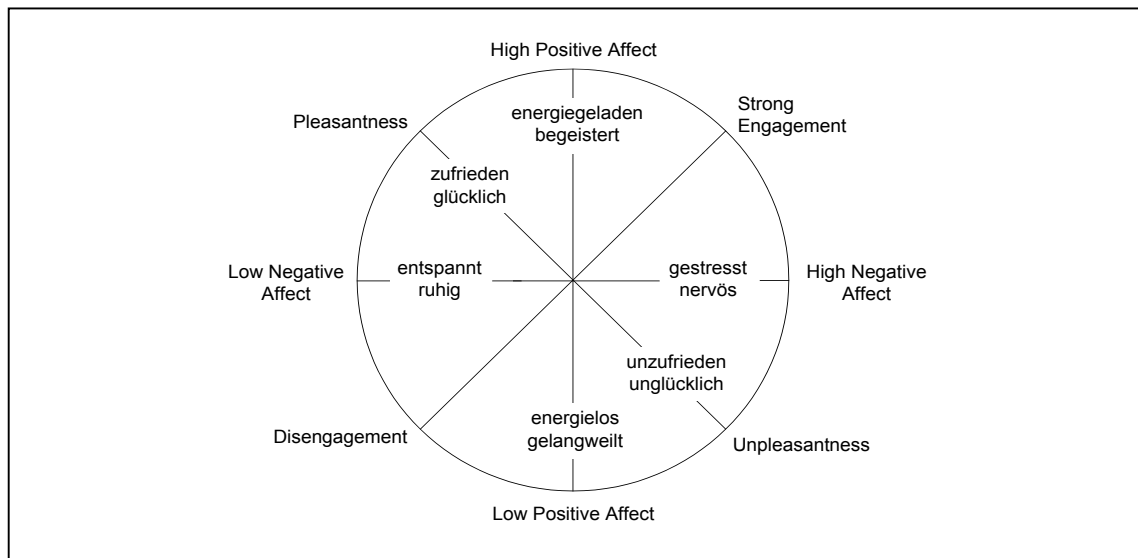


Abbildung 1: Das Circumplex-Modell affektiver Zustände (adaptiert nach Watson & Tellegen, 1985); mit Markieritems aus den PANAVA-KS (Schallberger et al., 1999; Schallberger, 2005)

Da es sich bei PA und NA – im Vergleich zu den beiden ursprünglich formulierten Dimensionen Valenz und Aktivierung – wie gesagt um ein um 45 Grad gedrehtes Achsenpaar handelt, vereinen die beiden «neuen» Dimensionen damit sowohl den Aspekt der Aktiviertheit als auch denjenigen der Valenz auf sich. Analog zu den beiden ursprünglichen Dimensionen bilden PA und NA ebenfalls bipolare Dimensionen, was bedeutet, dass beide Dimensionen je sowohl positive als auch negative affektive Zustände repräsentieren. Was nun die Bedeutung der beiden neuen Dimensionen betrifft, so umfasst der positive Pol von PA (hoher PA) positive Zustände, die mit einem hohen Mass an Aktivierung einhergehen (z. B. begeistert, tatkräftig), während der negative Pol von PA (tiefer PA) negative Zustände geringer Aktivierung beschreibt (z. B. energielos, gelangweilt). Analog steht der positive Pol von NA (hoher NA) für hoch aktivierte negative Zustände (z. B. gestresst, nervös), der negative Pol (tiefer NA) für positive Zustände mit geringer Aktivierung (z. B. ruhig, entspannt) (vgl. Abbildung 1).

Die Bezeichnung der beiden Achsen als Positive Affect und Negative Affect hat immer wieder zu Missverständnissen geführt. So wurde sie etwa immer wieder dahingehend interpretiert, dass PA und NA das positive bzw. negative Ende einer einzigen bipolaren Dimension bilden. Um diese Verwirrung zu beseitigen und dem Aspekt der Aktivierung Rechnung zu tragen, wurden die beiden Dimensionen vor einigen Jahren in *Positive Activation (Positive Aktivierung) (PA)* und *Negative Activation (Negative Aktivierung) (NA)* umbenannt (Watson, Wiese, Vaidya & Tellegen, 1999). Damit soll gemäss Watson et al. (1999) nicht zuletzt die grosse Ähnlichkeit zwischen PA und NA und den

von Thayer (1989) formulierten Konstrukten Energetische Aktivierung (Energetic Arousal) und Spannungsaktivierung (Tense Arousal) unterstrichen werden. Die Bezeichnungen Positive und Negative Aktivierung mit den dazugehörigen Abkürzungen werden auch in dieser Untersuchung übernommen.

PA und NA haben aber nicht nur eine Umbenennung erfahren, sondern auch eine theoretische Weiterentwicklung, was das Verständnis der beiden Dimensionen betrifft. Watson et al. erörtern diese in ihrem 1999 publizierten Artikel. Danach bilden PA und NA nicht nur «faktorenanalytisch begründete, sparsame und robuste Beschreibungsdimensionen des affektiven Raumes» (Schallberger, 2005, S. 14), sondern widerspiegeln gleichzeitig zwei umfassende, evolutionär gewachsene Motivationssysteme. Für diese beiden Systeme werden verschiedene Bezeichnungen benutzt. Gemäss Schallberger (2005) scheinen für eine Psychologie des Alltagslebens die Begriffe «Annäherungs-» und «Vermeidungssystem» besonders geeignet zu sein. Während das Annäherungssystem dann aktiv ist, wenn es darum geht, den Organismus in Situationen und Erlebnisse mit belohnendem Charakter zu lenken, ist es die Aufgabe des Vermeidungssystems, den Organismus von schwierigen Situationen fernzuhalten. Entsprechend hemmt es Verhaltensweisen mit potentiell strafendem Charakter (vgl. auch Watson et al., 1999). Widerspiegeln PA und NA tatsächlich das Annäherungs- und Vermeidungssystem, dann ist PA Ausdruck bzw. subjektiv erlebte Komponente der Aktiviertheit bzw. Desaktiviertheit des Annäherungssystems, NA entsprechend die subjektiv erlebte Komponente der Aktiviertheit bzw. Desaktiviertheit des Vermeidungssystems (Schallberger, 2005).

Was schliesslich die Frage nach der Stärke der Beziehung zwischen PA und NA betrifft, so hat das Modell ebenfalls eine gewisse Entwicklung erfahren. Sind die beiden Dimensionen ursprünglich orthogonal, also voneinander unabhängig, konzipiert worden, so geht man heute von einer «moderat negativen» Beziehung zwischen PA und NA aus (Schallberger, 2005). Ebenso sprechen die empirischen Korrelationen gegen die in Abbildung 1 (S. 29) angenommene Symmetrie, was die Stellung von Valenz zu PA und NA angeht, scheint Valenz doch viel stärker (negativ) mit NA als (positiv) mit PA zu korrelieren (a.a.O.).

4 Experience Sampling Method (ESM)

Möchte man möglichst unmittelbar an das aktuelle Geschehen – in der vorliegenden Studie handelt es sich konkret um die Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten – herankommen, so setzt das den Einsatz einer Methode voraus, welche tatsächlich einen derartigen Einblick zu gewähren vermag. Ein Verfahren, das sich zur systematischen Erfassung des aktuellen Befindens und Erlebens sowie dessen Bedingungen und Konsequenzen im Alltag in besonderer Weise eignet, stellt die von Csikszentmihalyi und Mitarbeitern entwickelte Experience Sampling Method (ESM) dar. Die ESM erlaubt, Mikroprozesse auf einer im Vergleich zu konventionellen Befragungen unerreichten Ebene zu erfassen.

Die ESM gehört zu den so genannten Zeitstichprobenverfahren, deren Grundidee darin besteht, dass die Untersuchungspersonen selber das Alltagsgeschehen nach klaren Regeln und in strukturierter Weise protokollieren. Dabei ist es wichtig, eine möglichst repräsentative und nicht eine verzerrte Auswahl von interessierenden Alltagssituationen zu erfassen, wobei die Erfassung mit möglichst geringer zeitlicher Verzögerung erfolgen soll, um den Einfluss der mentalen Verarbeitung zu minimieren (Schallberger, 1997a).

Die eben skizzierten Grundideen finden ihre Anwendung in verschiedenen Verfahrensvarianten. In der Literatur werden insgesamt drei Typen von ESM unterschieden (vgl. hierzu z. B. Scollon, Kim-Prieto & Diener, 2003): das Intervall-gesteuerte, das Ereignis-gesteuerte sowie das Signal-gesteuerte Verfahren. In der vorliegenden Arbeit kam das Signal-gesteuerte Verfahren zur Anwendung, dessen Grundprinzip darin besteht, eine Zufalls-Stichprobe aus dem Alltagsgeschehen zu ziehen. Hierfür tragen die Untersuchungspersonen einen Signalgeber mit sich (meist eine programmierbare Uhr oder einen Pager). Dieser fordert sie an mehreren, zufällig über den Alltag verteilten Zeitpunkten zur Beschreibung des Erlebens und Verhaltens genau zu diesem Zeitpunkt oder unmittelbar zuvor auf. Dabei füllen die Untersuchungspersonen möglichst ohne zeitliche Verzögerung einen kurzen Fragebogen, den Erlebens-Stichproben-Fragebogen (Experience Sampling Form) (ESF) zur aktuellen Situation und zum aktuellen Befinden aus. Die Ausfülldauer beträgt zwei bis drei Minuten. Die Anzahl täglicher Signale liegt in der Regel bei 5 bis 12. Die Untersuchungsdauer beträgt eine bis mehrere Wochen (Schallberger, 1997a, 1997b).

Die ESM weist verschiedene Stärken auf: So besteht ein zentraler Vorteil der ESM gegenüber traditionellen Befragungen in der grösseren Nähe zum interessierenden Geschehen. Dadurch, dass die Erfassung des aktuellen Geschehens mit möglichst

geringer zeitlicher Verzögerung erfolgt, sind die erfassten Stimmungen spontane Bewertungen der jeweiligen Situation und nicht wie beispielsweise globale Zufriedenheitsmasse kognitiv verarbeitet und auf Vergleichsstandards bezogene Einschätzungen (Brandstätter & Wagner, 1994). Entsprechend können retrospektive Verzerrungen reduziert werden. Die Sammlung einer möglichst repräsentativen und nicht verzerrten Auswahl von interessierenden Alltagssituationen gewährleistet einerseits eine angemessene Charakterisierung des interessierenden Phänomens und ermöglicht den Forschenden gleichzeitig, Veränderungen des Phänomens über die Zeit hinweg zu studieren. Indem dasselbe Phänomen wiederholt studiert wird, kann eine detaillierte Untersuchung der entsprechenden Bedingungs-Konsequenz-Zusammenhänge erfolgen. Dies ermöglicht nicht nur eine adäquate Überprüfung theoretisch postulierter Zusammenhänge, sondern kann darüber hinaus die Differenzierung theoretischer Überlegungen vorantreiben (Scollon et al., 2003; Stone, Shiffman & DeVries, 1999). Ein weiterer wichtiger Vorteil der ESM gegenüber traditionellen Verfahren besteht darin, dass die ESM zusätzlich zum üblichen Studium *interindividueller* Unterschiede die Untersuchung *intraindividueller* Prozesse erlaubt. Dadurch können nicht nur allfällige Unterschiede zwischen inter- und intraindividuellen Prozessen aufgedeckt werden, sondern auch mögliche interindividuelle Unterschiede in Bezug auf intraindividuelle Verläufe. Wird die ESM zudem in Verbindung mit traditionell erfragten, globalen Befindensmassen eingesetzt, ermöglicht das eine differenzierte Einsicht in die je unterschiedliche Bedingungsstruktur aktuellen und habituellen Befindens sowie die Zusammenhänge zwischen diesen beiden Massen subjektiven Wohlbefindens. Die ESM kann helfen zu verstehen, welche Prozesse an der Urteilsbildung über die allgemeine und spezifische Lebenszufriedenheit beteiligt sind (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Natürlich sind mit dieser Untersuchungsmethode auch einige Schwierigkeiten verbunden: So dürfte es etwa wegen der beträchtlichen Ansprüche, die eine Untersuchungs-Teilnahme an die Untersuchungspersonen stellt, nicht ganz einfach sein, Freiwillige zu finden, die bereit sind, mitzumachen. Dementsprechend ist mit «Selbstselektionseffekten» zu rechnen, die sich etwa in spezifischen psychologischen Unterschieden (in Bezug auf Motivation, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit, psychische Gesundheit etc.) zwischen jenen äussern, die mitmachen, und jenen, die nicht mitmachen (Scollon et al., 2003). Weiterhin gilt es zu bedenken, dass die ESM für bestimmte Personen- oder Berufsgruppen (Kinder, sehr alte Personen, Chirurgen, Lastwagenfahrer, Flugverkehrsleiter etc.) ungeeignet ist. Eine weitere Gefahr im Zusammenhang mit der grossen Beanspruchung der Untersuchungspersonen besteht in einem vorzeitigen Untersuchungsabbruch. Hierzu kann aber gesagt werden, dass jene,

die mit der ESM-Untersuchung beginnen, diese in der Regel auch zu Ende führen (z. B. Roduner & Schallberger, 2005; Schallberger, 2000). Ein weiteres potenzielles Problem birgt der Einfluss der Methode auf das zu erfassende Erleben im Alltag. So genannte Reaktivitätseffekte könnten etwa darin bestehen, dass sich im Verlauf einer ein- oder mehrwöchigen Untersuchung die Angaben systematisch ändern, zum Beispiel als Folge von Sensibilisierungs-, Gewöhnungs- oder Ermüdungseffekten. Im Allgemeinen scheint dies jedoch kein Problem darzustellen (vgl. z. B. Schallberger, 2000). Zuletzt seien noch der Aufwand auf der Seite der Forschenden sowie die Auswertungsprobleme bei der gegebenen komplexen Datenstruktur genannt. Trotz dieser potenziellen Probleme kann mit Schallberger (2000) aber davon ausgegangen werden, dass die ESM der Psychologie ganz neue und fruchtbare Möglichkeiten jenseits des Laborexperiments und traditioneller Befragungen ermöglicht.

5 Fazit, Untersuchungskonzeption und Fragestellungen

5.1 Fazit aus der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden

Wie in den vorangegangenen Abschnitten eingeführt, steht am Ausgangspunkt der vorliegenden Studie die Frage nach positiven psychologischen Funktionen von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden. Dass positive Effekte dieser Art existieren, wird immer wieder behauptet und auch empirisch nahe gelegt und gilt mittlerweile als praktisch unbestritten (vgl. Abschnitt 2.2). Obwohl sich in der Zwischenzeit verschiedene Forschungsbemühungen feststellen lassen, was die Untersuchung der Frage nach wohlbefindensfördernden Aspekten von Religiosität betrifft, so fällt dennoch auf, dass gewisse Grundfragen zum Verhältnis zwischen Religiosität und Wohlbefinden bisher kaum zur Sprache kamen. So weiss man etwa kaum etwas darüber, wie religiöses Verhalten und Erleben im täglichen Leben mit Massen subjektiven Wohlbefindens zusammenhängen, interessierte man sich bis anhin doch hauptsächlich für das konventionelle habituelle Wohlbefinden. Auf diesem Hintergrund ist das Anliegen der vorliegenden Arbeit zu verstehen: Im Bemühen darum, möglichst breit zu verstehen, inwiefern sich religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden als nützlich erweisen können, soll ergänzend zur bisherigen «Makroperspektive» eine zusätzliche «Mikroperspektive» geschaffen werden, indem religiöses Verhalten und Erleben möglichst verzerrungsfrei unmittelbar dort untersucht wird, wo es stattfindet, nämlich im Alltag selber und zwar durch die wiederholte Gewinnung von Daten direkt aus dem natürlichen Erlebens- und Verhaltensstrom mittels der so genannten Experience Sampling Method (ESM).

5.2 Religiosität und konventionelles habituelles Wohlbefinden – Ein erster Befindensvergleich

Möchte man das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten anhand der ESM untersuchen, gilt es, eine geeignete Personengruppe zu finden, die es erlaubt, den interessierenden Zusammenhang zu studieren. Konkret werden also Personen benötigt, die in ihrem Alltag regelmässig religiöse Tätigkeiten ausüben, damit es gelingt, eine genügend grosse Zufalls-Stichprobe mit religiösen und spirituellen Zeitpunkten zu sammeln. Eine Personengruppe, die diese Bedingung sicher erfüllt und die deshalb zur

Untersuchung des interessierenden Zusammenhanges herangezogen wurde, sind Ordensleute, die im Kloster leben und ihren Tagesablauf immer wieder unterbrechen, um zu beten, zu meditieren oder um Eucharistie zu feiern. Gleichzeitig handelt es sich bei Ordensleuten aber unbestritten um eine Personengruppe mit einer speziellen Lebensform, weshalb sich die Frage aufdrängt, inwiefern diese Personen hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens mit Personen aus der «Normalbevölkerung» bzw. mit so genannten Nicht-Ordensleuten vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Um diese Frage zu klären, soll im Rahmen einer ersten Fragestellung ein Befindensvergleich angestellt werden, der das im Anschluss an die ESM-Untersuchung erfasste allgemeine oder konventionelle habituelle Wohlbefinden der Ordensleute mit demjenigen verschiedener anderer, weltlicher Bevölkerungsgruppen vergleicht, die sich selber als sehr religiös, wenig oder gar nicht religiös bezeichnen und die analog zu den Ordensleuten im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» (vgl. Abschnitt 6.1) an einer mindestens einwöchigen ESM-Untersuchung teilgenommen und im Anschluss an diese ebenfalls einen Schlussfragebogen ausgefüllt und darin Angaben zu ihrem habituellen Wohlbefinden gemacht haben. Der Vergleich dient wie gesagt der Klärung der Frage, inwiefern die hier untersuchten Ordensleute in Bezug auf ihr habituelles Wohlbefinden mit sehr religiösen weltlichen Personen vergleichbar sind. Durch den Einbezug von weiteren weltlichen Personen, die sich als wenig oder gar nicht religiös bezeichnen, wird es zudem möglich, das habituelle Wohlbefinden der Ordensleute und der sehr religiösen weltlichen Personen «einzuordnen» und dabei den mittlerweile als gut gestützt geltenden Befund einer positiven Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden auch für die vorliegende Studie zu untersuchen. Sollte sich dabei zeigen, dass sich das habituelle Wohlbefinden der Ordensleute nicht wesentlich von demjenigen sehr religiöser weltlicher Personen unterscheidet, und diese beiden Gruppen höhere Werte aufweisen als wenig und gar nicht religiöse weltliche Personen, so wäre dadurch die Aussage möglich, dass – unter Berücksichtigung des Befundes, wonach Religiosität positiv mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängt – die Ordensleute hinsichtlich ihres habituellen Wohlbefindens mit einer sehr religiösen weltlichen Personengruppe vergleichbar sind und mit ihrer Lebensform in einem Kloster keine spezielle Personengruppe bilden, wenigstens nicht in Bezug auf ihr habituelles Wohlbefinden.

5.3 Religiosität und empirisch habituelles Wohlbefinden – Ein zweiter Befindensvergleich

Wie in Abschnitt 2.3 ausgeführt, kommt Kahnemann (1999) zum Schluss, dass Angaben zum konventionell erfragten habituellen Wohlbefinden aufgrund der Gefahr systematischer Verzerrungseffekte wenn möglich durch Ergebnisse aus ESM-Studien zu ergänzen sind, da erst diese eine *objektive* Erfassung des *subjektiven* Wohlbefindens erlauben, indem die über einen längeren Zeitraum gesammelten Befindensprotokolle aggregiert werden. In einer zweiten Fragestellung wird dieser Forderung entsprochen und der erste Befindensvergleich durch einen zweiten ergänzt, indem die im Rahmen einwöchiger ESM-Untersuchungen gewonnenen wiederholten Messungen des aktuellen Befindens zu einem durchschnittlichen Befinden für die Untersuchungswoche aggregiert und zwischen den Ordensleuten und den weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität verglichen werden. Dabei stehen analog zum ersten Befindensvergleich die Fragen im Zentrum, inwiefern die Ordensleute hinsichtlich ihres durchschnittlichen Befindens in der Untersuchungswoche (auch als *empirisch habituelles Wohlbefinden* oder *aggregiertes aktuelles Befinden* bezeichnet) mit sehr religiösen weltlichen Personen vergleichbar sind, und ob sich die positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden zeigt.

5.4 Das Spektrum religiöser Tätigkeiten: Ein Kategorisierungsversuch

Im Anschluss an die beiden Befindensvergleiche soll ein Überblick und Einblick in das Spektrum an religiösen Tätigkeiten geschaffen werden, das die Ordensleute in ihrem Alltag kennen und ausüben mit dem Ziel, aus der Fülle der aus dem Alltag der Ordensleute gesammelten Zeitpunkte diejenigen herauszugreifen, welche eine sinnvolle Datengrundlage zur Untersuchung des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten darstellen. Weiterhin sollen die religiösen Tätigkeiten in möglichst homogene Gruppen gegliedert werden, um später das aktuelle Befinden bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten miteinander vergleichen zu können.

5.5 Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten

Die Untersuchung des aktuellen Befindens bzw. affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten bildet das Kernstück der vorliegenden Arbeit. Um dabei das Spezifische der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten in den Blick zu bekommen, soll diese mit der Qualität des affektiven Erlebens bei anderen Alltagstätigkeiten, namentlich Arbeitstätigkeiten, Freizeittätigkeiten sowie Verpflichtungstätigkeiten,

verglichen werden. Entsprechend wurde gefordert, dass die hier untersuchten Ordensleute im Zeitpunkt der Datenerhebung einer Arbeit nachgingen.

Interessiert in einem ersten Schritt, wie sich das durchschnittliche Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten im Vergleich zu anderen Alltagstätigkeiten im Schnitt über die gesamte Untersuchungsgruppe der Ordensleute präsentiert, so soll in einem zweiten Schritt ergänzend hierzu im Sinne einer differenzierteren Betrachtung die Frage erörtert werden, ob sich dieses Befindensmuster für alle Untersuchungspersonen findet oder ob sich für einzelne Ordenspersonen Abweichungen zeigen, und wenn ja, in welcher Form. Ebenfalls im Sinne einer differenzierteren Analyse interessiert die Qualität des affektiven Erlebens für unterschiedliche Kategorien religiöser Tätigkeiten.

Wie bereits in Bezug auf das konventionelle habituelle sowie das empirisch habituelle Wohlbefinden (vgl. Abschnitt 5.2 bzw. Abschnitt 5.3), so interessiert auch hinsichtlich des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten, inwiefern das bei den Ordensleuten gefundene Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten typisch für diese doch eher spezielle Personengruppe ist oder ob sich bei weltlichen Personen ein ähnliches Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten zeigt. Entsprechend wird geschaut, ob sich bei den weltlichen Personen aus den beiden Befindensvergleichen ebenfalls Zeitpunkte finden lassen, in denen eine religiöse Tätigkeit ausgeübt wurde und wie sich die Befindensqualität für diese Zeitpunkte präsentiert.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die vorliegende Arbeit mit der Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten die Frage klären möchte, inwiefern religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen nicht nur – wie in der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden hauptsächlich untersucht – auf der Ebene relativ komplexer kognitiver «Pauschalurteile» mit dem Charakter von «Befindensbilanzen» (Schallberger, Pfister und Venetz, 1999) einen positiven Niederschlag im Sinne eines leicht besseren habituellen Wohlbefindens religiöser Personen finden, sondern darüber hinaus *direkt im Alltag* mit einem positiven Erleben einhergehen und sich dadurch als wohlbefindensfördernd erweisen können.

6 Methode

In diesem Kapitel werden die methodischen Grundlagen dieser Arbeit besprochen. Da das Hauptinteresse der vorliegenden Studie dem bei Ordensleuten erfassten affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten gilt, beziehen sich die nachfolgenden Ausführungen hauptsächlich auf diese Untersuchungsgruppe. Wenn nicht anders vermerkt, treffen die Erörterungen aber auch auf so genannt weltliche Personen oder Nicht-Ordensleute zu, die für die in den Abschnitten 5.2 und 5.3 genannten Befindensvergleiche herangezogen und deren Daten vereinzelt dazu verwendet werden, die affektive Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten von Nicht-Ordensleuten zu bestimmen (vgl. Abschnitt 5.5). Im Rahmen der methodischen Erläuterungen wird zunächst auf den Rekrutierungsprozess (Abschnitt 6.1), den Untersuchungsablauf (Abschnitt 6.2), das Untersuchungsmaterial (Abschnitt 6.3) sowie die Instrumente (Abschnitt 6.4) eingegangen. Die Stichprobenbeschreibung für die Untersuchungsgruppe der Ordensleute findet sich in Abschnitt 6.5⁶. In Abschnitt 6.6 wird ausführlich auf das Commitment der Ordensleute, also das Ausmass, in dem sie in dieser Untersuchung kooperierten, eingegangen. In Abschnitt 6.7 wird kurz etwas zur Datenbereinigung gesagt, und in Abschnitt 6.8 wird die Analyse der faktoriellen Struktur der Befindensitems beschrieben. Erläuterungen zum gewählten auswertungstechnischen Vorgehen finden sich weiter hinten in Abschnitt 10.1.

6.1 Rekrutierungsprozess

Sämtliche in dieser Untersuchung verwendeten Daten wurden im Rahmen des an der Fachrichtung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. U. Schallberger durchgeführten Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» gewonnen. Am Ausgangspunkt dieses Projektes steht die Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi, die dazu anregte, die Qualität des Erlebens unmittelbar im Alltag anhand der ESM zu untersuchen sowie den Bedingungen und Konsequenzen dieses Alltagserlebens nachzugehen. Total wurden rund 700 Personen untersucht, die zusammen über 30'000 Momentaufnahmen aus ihrem Alltag geliefert haben (z. B. Schallberger, 1997b; Schallberger, 2000).

Die Daten dieser Studie wurden wie bereits mehrfach gesagt mit der so genannten Experience Sampling Method (ESM) gesammelt. Wie in Kapitel 4 ausgeführt, handelt

⁶ Die Stichprobenbeschreibungen für die weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität finden sich in Abschnitt 7.2.

es sich bei der ESM um eine Methode zur systematischen Erfassung des Erlebens im Alltag, deren Grundidee darin besteht, Personen ihr eigenes Erleben und Verhalten während des Alltags nach klaren Regeln und in strukturierter Weise protokollieren zu lassen.

Die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung beansprucht die Untersuchungspersonen sehr viel mehr als das Ausfüllen eines konventionellen Fragebogens. Zum einen ist mehr Zeit erforderlich, zum anderen greift die ESM ungleich stärker ins gewohnte Leben ein. Je besser es gelingt, bei den Untersuchungspersonen ein persönliches Interesse zu wecken, indem zum Beispiel auf den persönlich empfundenen Profit anderer Untersuchungsteilnehmer hingewiesen wird, desto geringer ist die Gefahr eines Untersuchungsabbruches und desto verlässlicher sind die Angaben in den Fragebogen.

Es gilt also Personen zu finden, die wirklich bereit sind, während der gesamten Dauer der Untersuchung mitzuarbeiten. Der Zusammenstellung der Stichprobe muss deshalb ungleich mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden als üblich. Zur Rekrutierung der Untersuchungspersonen hat sich ein mehrschichtiges Vorgehen bewährt, welches hier kurz skizziert wird (siehe hierzu auch Roduner, Venetz, Aellig, Pfister & Schallberger, 2001): Die Rekrutierung der Ordensleute hat sich auf deutschsprachige Personen aus der deutschsprachigen Schweiz beschränkt und erfolgte hauptsächlich durch drei Kontaktpersonen aus dem privaten Umfeld der Untersuchungsleiterinnen und durch das Schneeballverfahren. Dabei ging es in einem ersten Schritt darum, Personen für die Untersuchung zu interessieren, noch ohne von ihnen eine definitive Zusage zu verlangen. Ohne im Detail zu beschreiben, welches Engagement eine Teilnahme bedeutet, wurden die spannenden Aspekte des Projekts kurz umrissen und die allgemeinen Kriterien für eine Mitarbeit bekannt gegeben. Dabei wurden allfällig Interessierte aufgefordert, detaillierte Informationen anzufordern.

In einem zweiten Schritt wurden diejenigen Personen, welche an weiteren Angaben interessiert waren, genauer informiert und natürlich wenn möglich für eine definitive Teilnahme an der geplanten Untersuchung motiviert. Diese Information wurde möglichst kurz gehalten, enthielt jedoch alle notwendigen Angaben, damit die Interessierten wussten, worauf sie sich einliessen. Der Informationsbrief enthielt einen Anmeldetalon, der in Form einer Vereinbarung gestaltet war. Auf diesem Weg gelang es, von ungefähr 35 angefragten Ordensleuten insgesamt 25 (15 Ordensfrauen) für eine Teilnahme zu gewinnen. Diese stammen aus neun unterschiedlichen Klöstern und Gemeinschaften und gehören fünf unterschiedlichen Orden an. Als Auswahlkriterium wurde nebst Deutschsprachigkeit einzig verlangt, dass die Ordensleute im Zeitpunkt der Erhebung inner- oder ausserhalb des Klosters einer Arbeitstätigkeit nachgingen, um das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten mit dem affektiven Erleben bei anderen

Alltagstätigkeiten wie etwa Arbeit vergleichen zu können. Die Teilnahme war in jedem Fall freiwillig und wurde nicht entschädigt.

Die Daten der so genannten weltlichen Personen oder Nicht-Ordensleute, die insbesondere für die in den Abschnitten 5.2 und 5.3 genannten Befindensvergleiche herangezogen werden, wurden ebenfalls im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» gewonnen (vgl. Roduner & Schallberger, 2005). Die Rekrutierung beschränkte sich dabei ebenfalls auf deutschsprachige Personen aus der deutschsprachigen Schweiz und erfolgte durch verschiedene Kanäle wie beispielsweise Aushänge in Betrieben, das Schneeballsystem, Zeitungsinserate usw. Die Teilnahme war in jedem Fall freiwillig. Anders als bei den Ordensleuten wurde diese aber zum Teil durch einen symbolischen Geldbetrag entschädigt. Ansonsten wurde bei der Rekrutierung der einzelnen Untersuchungsgruppen sehr ähnlich vorgegangen wie bei den Ordensleuten (vgl. a.a.O.).

6.2 Untersuchungsablauf

6.2.1 Allgemeines

Der konkrete Untersuchungsablauf lässt sich in drei Phasen gliedern: Instruktion, Probetag, eigentliche ESM-Untersuchung (auch Untersuchungswoche genannt) und ausfüllen des Schlussfragebogens.⁷ Bei der Wahl der Untersuchungswoche galt es der Grundidee der ESM Rechnung zu tragen, wonach eine möglichst repräsentative und nicht eine verzerrte Auswahl von interessierenden Alltagssituationen erfasst werden soll. Dies bedeutet, dass darauf zu achten war, dass eine für die Untersuchungspersonen durchschnittliche Woche gewählt wurde.

6.2.2 Instruktion und Probetag

Die Instruktion der Untersuchungspersonen erfolgte mündlich in direktem Kontakt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Instruktion und der dazugehörige Probetag möglichst kurz vor der Untersuchungswoche durchgeführt wurden. Nach der Erklärung des allgemeinen Untersuchungsablaufs wurden einige allgemeine Regeln besprochen: So wurden die Untersuchungspersonen gebeten, während der Untersuchungsdauer den Signalgeber und die Fragebogenhefte möglichst immer mit sich zu tragen. Wenn dies ausnahmsweise nicht möglich war, waren die Dauer und der Grund des Unterbruchs zu notieren. Weiter wurden sie gebeten, nach jedem Signal mit möglichst geringer zeitlicher Verzögerung einen Fragebogen, den so genannten Experience Sampling

⁷ Die Ausführungen zum Untersuchungsablauf lehnen sich stark an den Arbeitsbericht von Roduner, Venetz, Aellig, Pfister und Schallberger (2001) an.

Fragebogen (ESF) über den Zeitpunkt unmittelbar *vor* dem Signal auszufüllen. War das Ausfüllen eines ESF nicht sofort möglich, sollte man versuchen, sich die Situation im Zeitpunkt unmittelbar vor dem Signal möglichst genau zu merken, um die Fragen später beantworten zu können. War dies ebenfalls nicht möglich oder man konnte sich nicht mehr genau an den Moment erinnern, sollte auf das Ausfüllen eines ESF verzichtet werden.

Nach der Besprechung dieser allgemeinen Regeln wurden die einzelnen Fragen anhand eines vergrößerten Fragebogenbeispiels durchgegangen und nicht ganz selbst erklärende Fragen erläutert. Es folgte das probeweise Ausfüllen des Muster-Fragebogens für eine beliebige Alltagssituation, wobei allfällige Fragen oder Unsicherheiten besprochen wurden. Anschliessend wurde das Untersuchungsmaterial verteilt und der Gebrauch des Signalgebers sowie die Rückgabemodalitäten erklärt. Zuletzt wurde den Untersuchungspersonen eine schriftliche Instruktionszusammenfassung und eine Telefonnummer verteilt, über die sie auftretende Unklarheiten auch später noch klären konnten.

Die Instruktion bestand weiter aus einem Probetag, an dem die Untersuchungspersonen drei Signale erhielten. Der Zweck dieses Tages war die Gewöhnung an das Signal und an die Bedienung des Signalgebers sowie das genauere Kennenlernen des Fragebogens.

6.2.3 ESM-Untersuchung

Die eigentliche ESM-Untersuchung dauerte bei den Ordensleuten und den meisten Nicht-Ordensleuten eine Woche (7 Tage). Bei einigen Untersuchungsgruppen dauerte die ESM-Untersuchung aufgrund der Zielsetzungen der entsprechenden Studien mehr als eine Woche (maximal zwei Wochen). Die Untersuchungspersonen erhielten sieben Signale pro Tag, abgestimmt auf die von ihnen angegebenen Wachzeiten. Diese wurden in sieben gleich lange Intervalle unterteilt und für jedes Intervall wurde mittels eines Zufallszahlengenerators ein Signalzeitpunkt bestimmt. Die einzelnen Signalzeitpunkte weisen einen Mindestabstand von 30 Minuten auf. Wie bereits gesagt stand den Teilnehmenden während der gesamten Untersuchungsdauer eine Telefonnummer zur Verfügung, die sie bei Fragen oder Schwierigkeiten anrufen konnten.

6.2.4 Schlussfragebogen und Feedback

Nach Abschluss der individuellen ESM-Untersuchung wurde den Untersuchungspersonen per Post ein konventioneller Fragebogen, der so genannte Schlussfragebogen zugestellt. Schliesslich wurde den Personen als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes ein Feedback angeboten. Dieses bestand aus zwei Teilen: In einem ersten Schritt erfolgte ein individuelles Feedback, das aus einem Befindensprofil für drei der

zehn Befindensitems und einem Begleitbrief bestand, der das Profil erklärte. In einem zweiten Schritt wurde eine Zusammenfassung der wichtigsten und für die Untersuchungspersonen interessantesten Ergebnisse angefertigt.

6.3 Untersuchungsmaterial

Das Untersuchungsmaterial für eine einwöchige ESM-Untersuchung umfasste für jede Untersuchungsperson vier ESF-Hefte, einen Schlussfragebogen und einen Signalgeber. Das Material für die ESM-Untersuchung wurde den Personen bei der Instruktion abgegeben.

Der ESF umfasste zwei Seiten im Format A6. Da ein einziges ESF-Heft mit 49 Fragebogen zu dick geworden wäre, wurden insgesamt vier Hefte angefertigt. Das erste Heft umfasste drei ESF für den Probetag, das zweite 14 ESF für Montag und Dienstag, das dritte 21 ESF für Mittwoch bis Freitag und das vierte Heft schliesslich enthielt ebenfalls 14 ESF für Samstag und Sonntag. Auf der letzten Seite jedes Heftes befand sich ein Musterfragebogen mit den wichtigsten Erläuterungen. Beim so genannten Schlussfragebogen handelt es sich um einen konventionellen Fragebogen. Er wurde den Untersuchungspersonen am Ende der Untersuchungswoche zugestellt.

Bei den Ordensleuten wurden als Signalgeber vibrierende Pager eingesetzt. Ein im Zusammenhang mit dieser Stichprobe wichtiger und zur Bedingung gemachter Vorteil dieses Signalgebers gegenüber den im Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» üblicherweise verwendeten (programmierbaren) piepsenden Armbanduhren ist die Möglichkeit einer geräuschlosen Signalgebung. Als weitere wichtige Kriterien können Grösse und Gewicht des Pagers, lautloses Erinnerungssignal sowie Ein- und Ausschaltautomatik genannt werden (vgl. Roduner, Venetz, Aellig, Pfister & Schallberger, 2001). Die ersten beiden Untersuchungspersonen erhielten einen Pager des Typs Myna der Marke Philips. Da dieser Pager jedoch ein akustisches Erinnerungssignal gab und zudem nicht mehr in grösserer Menge lieferbar war, wurden für die nachfolgenden Untersuchungspersonen Pager des Typs Bravo Express von Motorola eingesetzt.

Mit einem Zufallsprogramm wurden in einem ersten Schritt unter Berücksichtigung der angegebenen Wachzeiten der Untersuchungspersonen individuelle Zeitpläne mit den Signalzeitpunkten erstellt, in denen die Personen «angepiepst» werden sollten. In einem nächsten Schritt wurden die Signalzeitpunkte in das Programm PageCall eingegeben. Diese Software funktionierte derart, dass die eingegebenen Signalzeitpunkte von einem Spooler erfasst wurden, der in regelmässigen Abständen auf auszusendende Signale hin überprüft wurde. Galt es ein Signal auszusenden, wurde dieses via Telefonleitung in die nächste Swisscomzentrale geleitet, von wo aus es mittels Funkruf ausgesendet wurde.

Da das PageCall-Programm in der ersten Phase der Datenerhebung noch nicht einwandfrei funktionierte, wurden die Signalzeitpunkte der ersten beiden Untersuchungspersonen mit Hilfe eines externen Dienstes versandt. Die Signale der übrigen 23 Ordensleute wurden mittels der genannten Software programmiert, die sich mit wenigen Ausnahmen als ziemlich stabil erwies. Während der Erhebungsperiode von insgesamt 6 Wochen führte ein Programmabsturz zu einem kleinen Datenverlust. Was die programmierte und die effektiv empfangene Signalzeit auf Seiten der Untersuchungspersonen betrifft, so konnten kaum Abweichungen festgestellt werden. Ein Vergleich der angegebenen Signalzeitpunkte im Fragebogenheft mit den individuellen Zeitplänen lässt auf eine zuverlässige Signalübermittlung schließen. In vier Fällen traten an einem Tag acht Signale auf. Es konnte jedoch nicht eruiert werden, ob der Grund hierfür eine falsche Signalübermittlung oder evtl. ein falsch interpretiertes Erinnerungssignal war.

Die Bedienung des Pagers erwies sich bei allen Untersuchungspersonen als problemlos. Verglichen mit einer (wasserdichten) Armbanduhr ist die Tragbarkeit eines Pagers allerdings nicht immer optimal gewährleistet. So ist beispielsweise bei gewissen sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen das Tragen eines Pagers schwierig. Für die Ordensleute ergaben sich aber keine derartigen Schwierigkeiten. Es gibt einzig eine Ordensperson, welcher der Pager ins Wasser fiel und sofort ersetzt werden musste. Bestimmte Tragbarkeitseinschränkungen sind jedoch im Zusammenhang mit bestimmten Personengruppen zu berücksichtigen. Es gilt dann zu überlegen, ob zugunsten der Tragbarkeit auf den allfälligen Vorteil einer geräuschlosen vibrierenden Signalgebung verzichtet werden soll.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Anwendung vibrierender Pager und der genannten Software PageCall zur Programmierung der Signalzeitpunkte in der vorliegenden Untersuchung bewährt haben.

6.4 Instrumente

Wie bereits aus dem Untersuchungsablauf hervorgeht, wurden im Rahmen der vorliegenden ESM-Untersuchung zwei Typen von Daten gesammelt: Einerseits nahmen die Untersuchungspersonen während (mindestens) einer Woche an einer Untersuchung mit der ESM teil. Dabei füllten sie bis zu 49 Mal⁸ den so genannten Experience Sampling Fragebogen (ESF) aus. Andererseits haben dieselben Personen am Ende der ESM-Untersuchung einen konventionellen Fragebogen, den so genannten Schlussfragebogen ausgefüllt.

⁸ Bei ESM-Untersuchungen, die mehr als eine Woche dauerten, liegt die maximal mögliche Anzahl ausgefüllter ESF natürlich entsprechend höher.

6.4.1 Experience Sampling Fragebogen (ESF)

Der in dieser Untersuchung eingesetzte Experience Sampling Fragebogen (ESF) wurde von Schallberger, Pfister und Venetz (1999) im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» entwickelt. Die einzige Modifikation für die vorliegende Studie betrifft die Erweiterung der drei Zeitkategorien Arbeitszeit, Freizeit und Verpflichtungszeit um die Kategorie Spirituelle Zeit (vgl. Abschnitt 9.1). Das Ausfüllen des ESF dauert 2 bis 3 Minuten und hat zum Ziel, das aktuelle Befinden und seine Bedingungen im Alltag zu erfassen. Es soll daher zunächst auf die Operationalisierung des aktuellen Befindens durch die 10 Adjektivpaare im ESF eingegangen werden.

Wie bereits in Kapitel 3 zum zweidimensionalen Modell affektiver Zustände berichtet, stellt das im Rahmen der vorliegenden Studie verwendete Instrument zur Erfassung des aktuellen Befindens eine konstruktvalide Operationalisierung der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung von Watson und Tellegen (1985) bzw. Watson, Wiese, Vaidya und Tellegen (1999) dar. Das Standardinstrument zur Erfassung der beiden Konstrukte *Positive Aktivierung (PA)* und *Negative Aktivierung (NA)* ist die «Positive and Negative Affect Schedule» (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Da die PANAS aber verschiedene Eigenschaften aufweist, die gemäss Schallberger (2005) eher gegen deren Einsatz in ESM-Untersuchungen sprechen, entwickelte er eine Alternative, die den spezifischen Anforderungen von ESM-Studien Rechnung trägt. Dabei knüpfte er zwar an der PANAS an, zusätzlich berücksichtigt sein Instrument aber eine dritte Dimension, nämlich die *klassische Valenz (VA)* nach Russell (1980; zit. nach Schallberger et al., 1999) (auch pleasantness, hedonischer oder affektiver Ton etc. genannt; vgl. Kapitel 3). Das Resultat bilden die nach den Abkürzungen der drei Dimensionen benannten *PANAVA-Kurzskalen (PANAVA-KS)*, die total 10 Items umfassen, die sich im Rahmen einer ESM-Untersuchung in ca. 30 bis 40 Sekunden bearbeiten lassen (Schallberger, 2005).

Mit Schallberger (2005) sowie Schallberger et al. (1999) können die folgenden spezifischen Anforderungen an Skalen und Items für ESM-Studien formuliert werden, die es auch bei der Konstruktion der PANAVA-KS zu berücksichtigen galt: Als auffälligste Anforderung an einen ESF ist eine möglichst kurze Bearbeitungszeit zu nennen. Skalen, die im Rahmen von ESM-Studien eingesetzt werden, dürfen entsprechend nur wenige Items umfassen. Diese sollten zudem bezogen auf alle möglichen Alltagssituationen als sinnvoll erlebt werden, also möglichst augenscheinvalid sein. Weiterhin sollten die Items als möglichst wenig redundant erscheinen und eine deutliche Antwortstreuung zulassen. Schliesslich ist z. B. durch ein bipolares ausbalanciertes Itemformat darauf zu achten, dass der Antwortstil einer Person kontrolliert wird. Dadurch kann vermieden

werden, dass der in einer Einzelmessung vielleicht belanglose Antwortstil durch die Aggregation der vielen Messungen pro Person zu einer potenten Artefaktquelle wird.

Die PANAVA-KS umfassen 10 Items: zwei für *Valenz (VA)* und je vier für die *Positive Aktivierung (PA)* und die *Negative Aktivierung (NA)*. Abbildung 2 (S. 47) zeigt die definitiven Items, so wie sie den Untersuchungspersonen im ESF präsentiert wurden. VA wird anhand der beiden Gegensatzpaare «unglücklich–glücklich» sowie «unzufrieden–zufrieden» erfasst. Glücklich und zufrieden stehen für eine hohe, unglücklich und unzufrieden für eine tiefe VA. Diese beiden Items stammen aus der deutschen Übersetzung der klassischen Valenzskala von Mehrabian und Russell (1974; deutsche Version: Hamm & Vaitl, 1993; zit. nach Schallberger, 2005). Schallberger entschied sich aus zwei Gründen für den Einbezug der Valenzdimension (vgl. Schallberger, 2005; Schallberger et al., 1999): Erstens kann vermutet werden, dass ein Instrument zum Alltagsbefinden, das nicht gleichzeitig eine Aussage über das Wohlbefinden macht, von den Untersuchungspersonen als unvollständig (bzw. wenig augenscheinvalide) empfunden wird. Zweitens ermöglicht der Einbezug der Valenzdimension die empirische Untersuchung der Beziehung von VA zu den beiden anderen Dimensionen PA und NA. Bei der Konstruktion der Items für PA und NA lehnte sich Schallberger an die deutsche Version der PANAS (Krohne, Egloff, Kohlmann & Tausch, 1996) an. PA wird anhand der folgenden vier Items erfasst: «energielos–energiegeladen», «müde–hellwach», «lustlos–hoch motiviert» sowie «gelangweilt–begeistert». Eine hohe PA lässt sich mit den Begriffen energiegeladen, hellwach, hoch motiviert und begeistert, eine tiefe PA entsprechend mit den Begriffen energielos, müde, lustlos und gelangweilt beschreiben. Die Erfassung von NA erfolgt anhand der vier Items «entspannt–gestresst», «friedlich–verärgert», «ruhig–nervös» und «sorgenfrei–besorgt». Eine hohe NA lässt sich durch die Begriffe gestresst, verärgert, nervös, besorgt, eine tiefe NA entsprechend mit den Begriffen entspannt, friedlich, ruhig und sorgenfrei umschreiben.

Wie fühlten Sie sich unmittelbar vor dem Signal?									
	sehr		unentschieden				sehr		
zufrieden	3	2	1	0	1	2	3		unzufrieden
energiegeladen	3	2	1	0	1	2	3		energielos
«gestresst»	3	2	1	0	1	2	3		entspannt
müde	3	2	1	0	1	2	3		hellwach
friedlich	3	2	1	0	1	2	3		verärgert
unglücklich	3	2	1	0	1	2	3		glücklich
lustlos	3	2	1	0	1	2	3		hoch motiviert
ruhig	3	2	1	0	1	2	3		nervös
begeistert	3	2	1	0	1	2	3		gelangweilt
besorgt	3	2	1	0	1	2	3		sorgenfrei

Abbildung 2: *Items der PANAVA-KS nach Schallberger et al. (1999), wie sie im ESF präsentiert wurden*

Was das Frageformat betrifft, so hat sich Schallberger für ein bipolares Itemformat (Gegensatzpaare) entschieden (vgl. Abbildung 2). Verglichen mit der Möglichkeit, die Pole einzeln abzufragen, ist diese Lösung nicht nur ökonomischer und ermöglicht dadurch die Realisierung einer kurzen Bearbeitungszeit der Skalen (würden die Pole je einzeln abgefragt, würde sich die Anzahl Items verdoppeln), sondern kann darüber hinaus helfen zu verhindern, dass die Personen die Items als unnötig redundant erleben. Zudem wirkt ein bipolares Itemformat der gegenüber der PANAS oft geäußerten Kritik entgegen, dass diese jeweils nur einen Pol einer bipolar gedachten Dimension abfragt. Ein weiterer Vorteil eines bipolaren Itemformats besteht gemäss Schallberger darin, dass sich die beiden Adjektive eines Paares gegenseitig präzisieren und die Antworten dadurch klarer in die Richtung der gemeinten Dimension forciert werden. Indem die Beurteilungsskala explizit bis zum gegenteiligen affektiven Zustand ausgedehnt wird, kann das bei unipolaren Items vorhandene Problem der Streuungseinschränkung gelöst werden. Schliesslich sind bipolar formulierte Items zusammen mit einer Links-Rechts ausbalancierten Darbietung weniger anfällig für Antwortstile (zum ganzen Abschnitt siehe Schallberger, 2005; Schallberger et al., 1999).

Während die vorangegangenen Abschnitte das in der vorliegenden Studie verwendete Instrument zur Erfassung des aktuellen Befindens – die PANAVA-KS – zum Thema haben, soll nun noch kurz auf den restlichen Teil des ESF eingegangen werden. Dabei zielen alle übrigen Items des ESF auf eine Beschreibung der Situation bzw. der ausgeübten Tätigkeit im Zeitpunkt des Signals ab.⁹

⁹ Die nachfolgenden Ausführungen zu den übrigen Items des ESF lehnen sich, wenn nicht anders vermerkt, an Schallberger et al. (1999) an.

Zur objektiven Beschreibung der Situationen, in denen sich die Untersuchungspersonen im Zeitpunkt des Signals befanden, lehnte sich Schallberger an die Regel an, wonach eine Situation durch die Antworten auf fünf W-Fragen beschrieben werden kann: wo? (Ort), wann? (Zeit), wer? (Personen), was? (Geschehen oder Tätigkeit) und warum? (Motiv). Werden die fünf W-Fragen in der Reihenfolge aufgelistet, wie sie sich im ESF präsentieren, so findet sich als erste Frage die Frage nach dem Zeitpunkt des Ausfüllens des Fragebogens (wann?). Daran anschliessend folgt die Frage nach der Haupttätigkeit (was?), je nach Situation kann auch noch eine Nebentätigkeit angegeben werden. Die Haupttätigkeit wird dann gemäss dem eigenen Erleben einer Zeitkategorie (Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit oder Spirituelle Zeit) zugeordnet. Weiter unten folgt die Frage nach dem Ort, an dem man sich im Zeitpunkt des Signals aufgehalten hat (wo?). Daran schliesst die Wer-Frage an, also die Frage nach allfällig anwesenden Personen. Das Motiv (warum?) schliesslich wird anhand der zweitletzten Frage im ESF erfragt («Was hat in welchem Ausmass zu dieser Tätigkeit geführt?»).

Weitere Items beziehen sich auf die erlebten Tätigkeitsmerkmale und dienen einer näheren Charakterisierung der Haupttätigkeit. Dabei haben die meisten Items mit Merkmalen der Flow-Psychologie von Csikszentmihalyi zu tun, welche eine wichtige Rolle im Rahmen des Gesamtprojekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» spielt (vgl. Schallberger, 1997b). Weiter finden sich zwei Items zur erlebten Wichtigkeit oder Relevanz der ausgeübten Haupttätigkeit (Wichtigkeit für einen selber sowie Wichtigkeit für andere Personen).

Da das Hauptinteresse im Gesamtprojekt bei der Tätigkeit als Befindensdeterminante liegt, werden andere mögliche Determinanten des aktuellen Befindens im ESF nicht speziell abgefragt. Es wurde daher eine offene Frage nach solchen Ursachenattributionen eingefügt (letzte Frage des ESF): «Gibt es etwas, das Ihr Befinden vor dem Signal speziell beeinflusst hat?»

6.4.2 Schlussfragebogen

Der Schlussfragebogen hatte zum Ziel, nach weiteren Bedingungsfaktoren des aktuellen Befindens zu fragen und Angaben zu «Pauschalurteilen» über das Leben zu erhalten, die wiederum auf ihren Zusammenhang mit dem aktuellen Befinden hin erforscht werden können (Nussbaum, Pfister & Schallberger, 2000). Auch der Schlussfragebogen wurde im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» entwickelt und mit entsprechenden Anpassungen an die Stichprobe bzw. Lebenssituation der Ordensleute für die vorliegende Studie übernommen.

Bei den Fragen zu weiteren Bedingungsfaktoren des aktuellen Befindens handelt es sich vorwiegend um Fragen, welche die allgemeine Lebenssituation betreffen: Die Beschrei-

bung der *objektiven* Lebenssituation setzt sich aus Fragen zu soziodemographischen Angaben (Geschlecht, Alter, zuletzt absolvierte Ausbildung, Anzahl Jahre im Kloster etc.) und solchen zur Zeitverteilung im Alltag zusammen. Die Beschreibung der *subjektiven* Lebenssituation umfasst Fragen zur Wertorientierung, der Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen (beispielsweise Arbeitstätigkeit, Freizeit, Gemeinschaft, in der die Ordensleute leben etc.) sowie Fragen zum habituellen Wohlbefinden, das durch die fünf Skalen *Positive Lebenseinstellung*, *Selbstwert*, *Depressive Stimmung*, *Lebensfreude* und *Lebenszufriedenheit* erfasst wurde. Nebst der allgemeinen Lebenssituation wurde auch die Persönlichkeit erfasst, um deren Einfluss auf das aktuelle Befinden untersuchen zu können.

Die zur Erfassung des *habituellen* Wohlbefindens verwendeten Items und Skalen stammen aus dem «Berner Fragebogen zum Wohlbefinden» (BFW; Erwachsenenform) (Grob, 1995), der die beiden Aspekte Zufriedenheit (kognitive Komponente) und Negative Befindlichkeit (affektive Komponente) als unabhängige Dimensionen des Wohlbefindens postuliert, sowie aus der «Satisfaction with Life Scale» (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), welche auf die kognitive Komponente des subjektiven Wohlbefindens fokussiert. Aus dem BFW wurden die vier Skalen *Positive Lebenseinstellung*, *Selbstwert*, *Depressive Stimmung* und *Lebensfreude* übernommen, die in der vorliegenden Untersuchung mit je drei Items erfasst wurden. Es handelt sich dabei mit einer einzigen Ausnahme jeweils um die drei Items mit den höchsten Faktorladungen. Die Ausnahme betrifft das Item «Mein Leben verläuft auf der rechten Bahn» der Skala *Positive Lebenseinstellung*. Wegen seiner moralischen Konnotation wurde es durch das vom Sinn her nah verwandte Item «Mein Leben entspricht in den meisten Hinsichten meinen Idealvorstellungen» aus der SWLS ersetzt (vgl. Nussbaum et al., 2000). Ebenfalls aus der SWLS stammt die fünfte hier verwendete Skala *Lebenszufriedenheit*. Sie besteht ebenfalls aus drei Items, die von Schallberger übersetzt wurden. Tabelle 1 (S. 50) zeigt die fünf Skalen zum habituellen Wohlbefinden mit den dazugehörigen Items. Die Items wurden 6-stufig abgefragt: 1 = *trifft gar nicht zu*, 6 = *trifft voll und ganz zu*.

Tabelle 1: Skalen und Items des habituellen Wohlbefindens

Positive Lebenseinstellung (BFW; SWLS)	Ich freue mich zu leben. Mein Leben scheint mir sinnvoll. Mein Leben entspricht in den meisten Hinsichten meinen Idealvorstellungen.
Selbstwert (BFW)	Ich bin fähig, Dinge ebenso gut wie die meisten anderen Menschen zu tun. Ich fühle mich ebenso wertvoll wie andere. Ich habe mir gegenüber eine positive Einstellung.
Depressive Stimmung (BFW)	Ich habe keine Lust, etwas zu tun. Nichts macht mir mehr richtig Freude. Ich finde mein Leben uninteressant.
Lebensfreude (BFW)	Kam es in den letzten paar Wochen vor, dass... Sie sich freuten, weil andere Sie gut fanden? Sie sich rundum glücklich fühlten? Sie das Gefühl hatten, dass Dinge im Allgemeinen nach Ihren Wünschen ablaufen?
Lebenszufriedenheit (SWLS)	Meine Lebensbedingungen sind optimal. Ich bin mit meinem Leben zufrieden. Auch wenn ich neu anfangen könnte, würde ich in meinem Leben kaum etwas ändern.

Anmerkung. BFW: Berner Fragebogen zum Wohlbefinden; SWLS: Satisfaction with Life Scale.

Die Skala *Positive Lebenseinstellung* beinhaltet «eine allgemeine positive Einstellung gegenüber Ereignissen (das Gute sehen) und als Gefühl sowie die persönliche Überzeugung, ein sinnvolles Leben zu führen» (Grob et al., 1991, S. 70). Die Items der Dimension *Selbstwert* sind Indikatoren von Zufriedenheit in dem Sinne, «dass es nicht genügt, eine positive Einstellung zum Leben zu haben, wichtig ist auch, sich zu akzeptieren, überzeugt zu sein, «Jemand» zu sein, «Etwas» zu können, sich wertvoll zu fühlen und von andern geschätzt zu werden» (a.a.O., S. 70). Hohe Werte in der Skala *Depressive Stimmung* drücken aus, dass ein Individuum sein Leben eher antriebslos, freudlos, lustlos und sinnlos erlebt, wohingegen hohe Werte in der Skala *Lebensfreude* als positive Wertschätzung gegenüber dem Leben zu interpretieren sind. Die Items dieser Skala beziehen sich auf positive Gefühlserfahrungen im Zusammenhang mit persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften (a.a.O.).

Die beiden von Grob et al. (1991) postulierten Aspekte Zufriedenheit und Negative Befindlichkeit als unabhängige Dimensionen des Wohlbefindens liessen sich bei Jugendlichen anhand einer Faktorenanalyse zweiter Ordnung, die auf der Faktor-Interkorrelations-Matrix der ursprünglich sechs extrahierten Faktoren basiert, bestätigen. Die vier in der vorliegenden Arbeit verwendeten Skalen *Positive Lebenseinstellung*, *Selbstwert*, *Depressive Stimmung* (inverser Betrag) und *Lebensfreude* laden dabei auf den Faktor Zufriedenheit, die beiden hier nicht zur Anwendung kommenden Dimensionen *Problembewusstheit* und *Körperliche Beschwerden und Reaktionen* auf den Faktor Negative Befindlichkeit. Bei Erwachsenen fand Grob

(1995) demgegenüber nur einen einzigen Faktor zweiter Ordnung, den er «subjektives Wohlbefinden» nannte.

6.5 Stichprobenbeschreibung

Dass die Teilnahme an einer ESM-Untersuchung für die Untersuchungspersonen sehr anspruchsvoll ist, wurde bereits mehrfach erwähnt. Entsprechend ist es nicht einfach, Freiwillige zu finden, die bereit sind, mitzumachen. Wegen dieser Schwierigkeit konnte im vornherein nicht an eine irgendwie systematisch gewonnene Repräsentativstichprobe gedacht werden. Die hier verwendete Stichprobe dürfte weder im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung noch im Vergleich mit der Personengruppe der Ordensleute repräsentativ sein. Es handelt sich um eine so genannte Gelegenheitsstichprobe (vgl. Bortz & Döring, 2002). Nachfolgend wird die Untersuchungsgruppe der Ordensleute kurz beschrieben. Eine Stichprobenbeschreibung für die weltlichen Vergleichsgruppen (Nicht-Ordensleute) unterschiedlicher Religiosität erfolgt im Abschnitt 7.2.

Wie gesagt umfasst die Stichprobe 25 Ordensleute: 15 Ordensfrauen und 10 Ordensmänner. Die 10 Ordensmänner gehören dem Benediktinerorden an. Sechs Ordensfrauen sind Dominikanerinnen und bei weiteren sechs Frauen handelt es sich um Kapuzinerinnen. Weiter ist eine Dorotheaschwester vertreten und zwei Frauen schliesslich gehören einem in der Schweiz zahlenmässig sehr schwach vertretenen Orden an, der nicht genannt wird, da sonst Rückschlüsse auf die Personen gezogen werden könnten.

In Bezug auf das *Alter* zeigt sich eine beachtliche Streuung: Die beiden jüngsten Ordensleute (zwei Ordensmänner) sind 27 Jahre alt, die älteste Ordensperson (eine Ordensfrau) ist 79-jährig. Das Durchschnittsalter der Stichprobe beträgt 46 Jahre, bei einer Streuung von 14 Jahren. Das durchschnittliche Alter der Ordensfrauen ist mit 52 Jahren nicht nur um einiges höher als dasjenige der Ordensmänner ($M = 37$ Jahre), die Ordensfrauen weisen auch eine fast doppelt so grosse Streuung auf wie die Ordensmänner ($SD_{\text{Frauen}} = 14$ Jahre, $SD_{\text{Männer}} = 8$ Jahre). Die untenstehende Tabelle 2 (S. 52) zeigt die detaillierte Geschlechts- und Altersverteilung für die Ordensleute.

Tabelle 2: Geschlechts- und Altersverteilung für die Ordensleute

Alter	Geschlecht					
	weiblich		männlich		Total	
	absolut	relativ	absolut	relativ	absolut	relativ
unter 30 Jahre	0	0 %	2	8 %	2	8 %
30 – 39 Jahre	4	16 %	5	20 %	9	36 %
40 – 49 Jahre	2	8 %	2	8 %	4	16 %
50 – 59 Jahre	3	12 %	1	4 %	4	16 %
60 – 69 Jahre	5	20 %	0	0 %	5	20 %
über 70 Jahre	1	4 %	0	0 %	1	4 %
Total	15	60 %	10	40 %	25	100 %

Im Schnitt ist eine Ordensperson der vorliegenden Stichprobe seit 22 Jahren im Kloster ($SD = 16$ Jahre), wobei sich das Spektrum von 0 bis 58 Jahre erstreckt. Als Ausgangspunkt zur Berechnung der Anzahl Jahre im Kloster diene der Beginn des Noviziats, der Zeit der ersten Erprobung im Ordensleben. Bei der Person, die 0 Jahre aufweist, handelt es sich um einen Postulanten. Das Postulat geht dem Noviziat voraus und dient den Bewerberinnen und Bewerbern dazu, während einiger Monate das Ordensleben kennen zu lernen.

Punkto *Ausbildung* lässt sich folgendes Bild zeichnen: Ein Ordensmann (4 %) hat als zuletzt absolvierte Ausbildung «obligatorische Schule» angegeben. Fünf Ordensleute (20 %) (vier Frauen, ein Mann) haben eine Berufslehre oder Vollzeit-Berufsschule absolviert, drei Frauen (12 %) eine höhere Fach- und Berufsausbildung und sechs Frauen (24 %) eine höhere Fachschule besucht. 10 Ordensleute (40 %) (zwei Frauen und acht Männer) besitzen einen universitären Abschluss.

Was schliesslich die *Arbeitssituation* der Untersuchungsgruppe betrifft, so haben 19 der 25 Untersuchungspersonen angegeben, 100 Prozent arbeitstätig zu sein. Die anderen sechs Ordenspersonen weisen ein Arbeitspensum von 70 oder 80 Prozent auf. In Bezug auf die Arbeitstätigkeiten der Untersuchungspersonen zeigt sich ein vielschichtiges Bild, das nicht zuletzt mit der Lebensform der Ordensleute zusammenhängt. Eine erste Gruppe von Arbeitstätigkeiten bilden Tätigkeiten, wie sie die weltliche Bevölkerung in gleicher oder ähnlicher Weise auch kennt. Es handelt sich dabei vorwiegend um Tätigkeiten im sozialen Bereich (Lehrtätigkeit, Alterspflege etc.). Eine zweite Gruppe von Arbeitstätigkeiten ergibt sich durch das Leben in einer Gemeinschaft und findet sich in jeder Form gemeinschaftlichen Zusammenlebens. Beispiele hierfür sind kochen, für die Wäsche oder für den Einkauf verantwortlich sein, verschiedene handwerkliche Unterhaltsarbeiten etc. Schliesslich gibt es noch so genannte Klosterämter. Das sind Aufgaben, die sich unmittelbar aus dem Ordensleben ergeben. So ist eine Ordensperson (der Novizenmeister oder die Novizenmeisterin) beispielsweise für die Beaufsichtigung

und Unterrichtung der Neueintretenden (Novizen) zuständig. Andere Ordensmitglieder tragen etwa die Verantwortung für den musikalischen Bereich (z. B. Organist, Kantor, Kapellmeister), der in den Klöstern eine wichtige Rolle spielt. Diese klostertypischen Aufgaben beanspruchen je nach Situation einen beachtlichen Teil der Arbeitszeit der Ordensleute. Tabelle 3 gibt einen Überblick über die von den Ordensleuten angegebenen inner- und ausserklösterlichen Arbeitsaufgaben.

Tabelle 3: Arbeitstätigkeiten der Ordensleute

Arbeitstätigkeiten Ordensfrauen	Arbeitstätigkeiten Ordensmänner
Novizenleiterin	Werkstätten, Zimmerei
Verantwortliche für Altersseelsorge, Exerzitien-tätigkeit	Gymnasiallehrer
Hauswirtschaftslehrerin, Internatsaufgaben	Novizenmeister, Dozent, Seelsorger
Klosterpforte	Dozent der Philosophie
Sekretariat	Seelsorger
Kauffrau	Präfekt, Gymnasiallehrer
Assistentin der Frau Mutter	Novize
Verschiedenes, vor allem Musik u. Hausarbeiten	Postulant, div. unregelmässige Arbeiten
Küche, Mithilfe in der Noviziatsausbildung, Musik	Gymnasiallehrer und Novizenmeister
Verantwortliche im Noviziatsteam, Pflege	Präfekt, Gymnasiallehrer
Krankendienst, Hausarbeiten, versch. Schreibarbeiten	
Verschiedenes, SOS-Dienst	
Verwaltung, Wäsche	
Freie Tätigkeit als Referentin etc., TV-Moderatorin	

Anmerkung. Eine Ordensfrau hat keine Angabe zu ihrer Arbeitstätigkeit gemacht.

6.6 Das Commitment der Untersuchungspersonen

In diesem Abschnitt wird das Commitment der Untersuchungspersonen besprochen, also das Ausmass, in dem diese in einer anspruchsvollen Untersuchung kooperieren. Bei den nachfolgend dargestellten Auswertungen – sie beschränken sich auf die Gruppe der Ordensleute – ist zu berücksichtigen, dass den Untersuchungspersonen ausdrücklich zugestanden wurde, die Regeln der Untersuchung zu verletzen, wenn die Situation dies erforderte. So hatten sie etwa die Möglichkeit, den Signalgeber wegzulegen, wenn sie unbedingt ungestört sein wollten. Ebenfalls wurde ihnen zugestanden, mit einer zeitlichen Verzögerung auf das Signal zu antworten, wenn es nicht möglich war, den Fragebogen sofort auszufüllen. In Anlehnung an Pfister, Nussbaum und Schallberger (1999) werden die folgenden Commitmentindikatoren genauer analysiert: Anzahl ausgefüllte Experience Sampling Fragebogen (ESF) (sog. Signalcommitment) (Abschnitt 6.6.1), Reaktionszeit zwischen Signal und Ausfüllen des ESF (Abschnitt 6.6.2), Vollständigkeit der Angaben im ESF (Abschnitt 6.6.3) sowie die Antwortvarianz

(Abschnitt 6.6.4). Eine Zusammenfassung der wichtigsten Befunde zum Commitment der Untersuchungspersonen findet sich in Abschnitt 6.6.5.

6.6.1 Anzahl ausgefüllte Experience Sampling Fragebogen (ESF)

In einem ersten Schritt gibt die Anzahl ausgefüllter ESF im Verhältnis zur Anzahl abgegebener Signale Auskunft darüber, wie gut der Alltag der Untersuchungspersonen während der Untersuchungswoche repräsentiert wird. In einem zweiten Schritt wird die Anzahl ausgefüllter Fragebogen im Zeitverlauf analysiert, womit sich zusätzlich Informationen über mögliche Effekte des Wochentags sowie der Untersuchungsdauer auf das Antwortverhalten gewinnen lassen.

Von den 25 Ordenspersonen wurden insgesamt 1201 Fragebogen ausgefüllt, was 98 Prozent der maximal möglichen Anzahl ausgefüllter Fragebogen (1225) entspricht. Das so genannte Signalcommitment kann damit als sehr hoch bezeichnet werden. Wird die Anzahl ESF *pro Person* analysiert, so zeigt sich, dass 17 von 25 Personen alle 49 Signale (100 %) beantwortet haben. Drei Personen haben je 48 ESF (98 %), zwei Personen je 47 ESF (96 %) ausgefüllt. Die verbleibenden drei Personen haben 46 (94 %), 44 (90 %) und als Minimum 40 Signale (82 %) beantwortet. Die durchschnittliche Anzahl ausgefüllter Fragebogen liegt somit bei 48 (98 %) mit einer Standardabweichung von zwei Fragebogen. Bei allen 25 Untersuchungspersonen ist der Alltag während der Untersuchungswoche demnach gut repräsentiert.

Wird in einem nächsten Schritt die Anzahl ausgefüllter Fragebogen im Zeitverlauf betrachtet, so wird mit Tabelle 4 (S. 55) ersichtlich, dass sich für die einzelnen Wochentage kaum Unterschiede zeigen. Die Anzahl beantworteter Signale schwankt auch zwischen Werktagen (Montag bis Freitag) und dem Wochenende (Samstag und Sonntag) lediglich geringfügig. Weder die Untersuchungsdauer noch der Wochentag scheinen somit einen Einfluss auf die Antwortbereitschaft der Untersuchungspersonen zu haben (wobei allfällige Effekte von Untersuchungsdauer und Wochentagen natürlich gar nicht voneinander zu trennen wären, da die Untersuchungswoche bei allen Personen mit dem Montag begonnen hat). Dieser Sachverhalt lässt sich so auch für die einzelnen Personen festhalten: Wird die Anzahl ausgefüllter ESF im Zeitverlauf für die einzelnen Untersuchungspersonen analysiert, zeigt sich, dass keine der 25 Ordenspersonen an einem Tag weniger als vier Signale beantwortet hat.

Tabelle 4: Anzahl ESF pro Wochentag

Wochentag	Anzahl ESF	
	absolut	relativ
Montag	173	98.9 %
Dienstag	174	99.4 %
Mittwoch	171	97.7 %
Donnerstag	167	95.4 %
Freitag	173	98.9 %
Samstag	172	98.3 %
Sonntag	171	97.7 %
Total	1201	98.0 %

Anmerkung. Pro Tag hätten maximal 175 ESF (25 UPn x 7 Signale) ausgefüllt werden können.

6.6.2 Reaktionszeit zwischen Signal und Ausfüllen der ESF

Als Reaktionszeit wird die Zeit bezeichnet, die zwischen dem Empfangen des Signals und dem Ausfüllen des Fragebogens verstreicht. Sie dient als indirektes Mass für den Einfluss kognitiver Prozesse auf das Antwortverhalten. Je länger die Reaktionszeit, desto mehr widerspiegeln die Angaben nicht nur das unmittelbare Erleben in der Situation, sondern auch dessen kognitive Verarbeitung (Pfister et al., 1999).

Die durchschnittliche Reaktionszeit für die vorliegende Untersuchung liegt bei 10 Minuten ($SD = 19$ Minuten). Von den insgesamt 1201 ausgefüllten Fragebogen wurden 44 Prozent unmittelbar nach dem Signal ausgefüllt. Vermutlich trifft das auch auf die 22 Fragebogen (2 %) zu, die keine Angaben zur Reaktionszeit enthalten. Rund 60 Prozent aller Fragebogen wurden innerhalb von 3 Minuten, 70 Prozent innerhalb von 10 Minuten, 80 Prozent innerhalb von 20 Minuten und rund 90 Prozent aller ESF wurden innerhalb von 30 Minuten nach Empfangen des Signals beantwortet. Nur gerade in 3 Prozent aller Fälle (39 ESF) erfolgte eine Reaktion mit einer zeitlichen Verzögerung von mindestens 1 Stunde. Davon wurden sieben Signale (0.6 %) erst nach 2 bis 2.5 Stunden beantwortet.

Wird die Reaktionszeit auf der Ebene der einzelnen Untersuchungspersonen angeschaut, so zeigt sich eine durchschnittliche individuelle Reaktionszeit von rund 10 Minuten bei einer Standardabweichung von 3.5 Minuten (tiefster individueller Mittelwert: 3.5 Minuten, höchster individueller Mittelwert: 18 Minuten).

Eine genauere Analyse der Zeitpunkte mit einer Reaktionszeit von mehr als 30 Minuten ergibt, dass diese nicht von einigen wenigen Personen stammen, sondern sich auf 24 der insgesamt 25 Untersuchungspersonen verteilen, was den Schluss nahe legt, dass die entsprechenden Verzögerungen nicht dispositioneller, sondern eher situativer Natur sind. Dieser Eindruck wird weiter durch die Tatsache verstärkt, dass in der Mehrheit der

Zeitpunkte mit einer Reaktionszeit von mehr als 30 Minuten Tätigkeiten ausgeübt wurden, die keinen sofortigen Unterbruch erlaubten.

6.6.3 Vollständigkeit der Angaben in den ESF

Neben der Anzahl ausgefüllter ESF und der Reaktionszeit bildet das vollständige Ausfüllen der einzelnen Fragebogen einen weiteren Indikator für das Commitment der Untersuchungspersonen. Werden zur Bestimmung der Vollständigkeit der Angaben in einem ersten Schritt die fehlenden Angaben pro ESF gezählt, so zeigt sich, dass 1026 (85.5 %) der insgesamt 1201 Fragebogen vollständig ausgefüllt wurden. Bei weiteren 110 ESF (9.2 %) fehlt lediglich eine einzige Angabe, bei 38 Fragebogen (3.2 %) fehlen zwei Angaben. Zwischen drei und neun fehlende Angaben weisen 16 Fragebogen (1.3 %) auf, die restlichen 11 Fragebogen (1 %) haben 12 und mehr fehlende Angaben, wobei der höchste Wert bei 33 von maximal 35 möglichen fehlenden Angaben liegt.

Lediglich eine Ordensperson (4 %) hat alle ihre ESF vollständig ausgefüllt. Bei allen anderen 24 Untersuchungspersonen fehlt auf mindestens zwei ESF mindestens eine Angabe, wobei die durchschnittliche Anzahl unvollständiger Fragebogen pro Person bei 7 liegt ($SD = 10$ ESF), mit einer Mindestanzahl von 2 und einer Maximalzahl von 39 unvollständigen ESF. Zwei Personen haben eine auffällige Häufung unvollständiger ESF: Eine Person hat insgesamt 35, die andere insgesamt 39 ESF nicht vollständig ausgefüllt. Eine genauere Analyse lässt erkennen, dass diese beiden Personen insbesondere mit der Frage, ob Sachzwänge irgendwelcher Art zu der aktuell ausgeführten Tätigkeit geführt hätten, Mühe hatten. Dies wird dadurch erkennbar, dass eine Person die Frage 25 Mal, die andere Person gar 31 Mal nicht beantwortet hat.

Die 11 Fragebogen mit 12 und mehr fehlenden Angaben verteilen sich auf acht Personen (32 %), wobei keine dieser acht Personen mehr als zwei ESF mit vielen fehlenden Werten aufweist. In den Zeitpunkten, in denen mindestens 12 Fragen nicht beantwortet wurden, waren die Untersuchungspersonen entweder mit einer Haupttätigkeit beschäftigt, bei der sie sich nicht unterbrechen lassen wollten oder für die sich die im ESF enthaltenen Fragen gar nicht oder nicht sinnvoll beantworten liessen. So wurde in sieben Zeitpunkten «schlafen» genannt, in einem weiteren Zeitpunkt wurde gerade der Wetterbericht geschaut, eine Person war unterwegs zum Schulzimmer, eine Ordensperson befand sich zum Zeitpunkt des Signals gerade auf der Toilette und in einem weiteren Zeitpunkt wurde als Haupttätigkeit «Gespräch mit Besuch» angegeben.

6.6.4 Individuelle Antwortvarianz

Die individuellen Streuungen der Antworten für die einzelnen Fragen des ESF dienen der Einschätzung der Plausibilität der Angaben einer Person. Stuft eine Person alle Situationen der Untersuchungswoche gleich ein, liegt der Verdacht nahe, dass diese Einstufungen nicht wirklich sorgfältig vorgenommen wurden. Eine fehlende oder sehr geringe individuelle Streuung in allen oder sehr vielen ESF-Variablen könnte demnach ein Indiz für unplausible Daten sein.

Eine Analyse der Verteilungskennwerte der ESF-Variablen pro Person zeigt, dass einzig eine Person (es handelt sich dabei um die Person, die als einzige alle ihre ESF immer vollständig ausgefüllt hat) in zwei ESF-Variablen eine sehr geringe Streuung ($SD = 0.2$) aufweist. Betroffen sind sowohl das Befindensitem «zufrieden – unzufrieden» sowie die Frage, ob Sachzwänge irgendwelcher Art zur aktuell ausgeführten Tätigkeit geführt haben. Die Person hat in 47 Zeitpunkten angegeben, sehr zufrieden zu sein, nur gerade bei zwei Signalen hat sie «mittel zufrieden» angekreuzt. Was die Frage nach den Sachzwängen betrifft, so empfand die Ordensperson in 47 Zeitpunkten gar keine Sachzwänge, in zwei Zeitpunkten haben geringe Sachzwänge dazu geführt, die Tätigkeit auszuüben. (Bei einem der beiden Zeitpunkte, in denen geringe Sachzwänge mit im Spiel waren, handelt es sich gleichzeitig um einen der beiden Zeitpunkte, in denen die Ordensperson angegeben hat, «mittel zufrieden» zu sein.)

6.6.5 Zusammenfassung

Die Aussagekraft einer ESM-Untersuchung hängt ganz entscheidend davon ab, inwiefern sich die Untersuchungspersonen an die Regeln der Untersuchung halten und ihren Alltag instruktionsgemäss registrieren. In den vorangegangenen Abschnitten wurde das Commitment der Untersuchungspersonen, also das Ausmass ihrer Kooperation, genauer analysiert. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass den Untersuchungspersonen explizit zugestanden wurde, die Untersuchungsregeln zu verletzen. Weiterhin gilt es zu bedenken, dass es aufgrund lebenspraktischer Erfordernisse nie möglich sein wird, in jedem Moment im Alltag auf das Signal zu reagieren und sofort einen Fragebogen auszufüllen (Pfister et al., 1999; Schallberger, 2000). Bei der Beurteilung des Commitments dürfen demnach keine unrealistisch strengen Kriterien angewandt werden.

Die 25 Ordenspersonen haben in 98 Prozent aller Signale einen Fragebogen ausgefüllt. Die durchschnittliche Anzahl ausgefüllter ESF pro Person fällt mit 48 Fragebogen ($SD = 2$ ESF) ebenfalls sehr hoch aus. Für die Untersuchungsdauer und den Wochentag konnte kein Einfluss auf die Antwortbereitschaft festgestellt werden; dies gilt sowohl auf der Ebene der gesamten Untersuchungsgruppe, als auch auf der Ebene der einzelnen

Untersuchungspersonen. Ebenfalls sehr befriedigend fallen die Reaktionszeiten aus: Rund 44 Prozent aller Fragebogen wurden unmittelbar nach dem Signal ohne zeitliche Verzögerung ausgefüllt, rund 90 Prozent aller ESF wurden innerhalb von 30 Minuten nach dem Signal beantwortet. Die durchschnittliche individuelle Reaktionszeit liegt bei rund 10 Minuten ($SD = 3.5$ Minuten). Keine Person weist eine auffällige Häufung sehr langer Reaktionszeiten auf, die zeitlichen Verzögerungen scheinen nicht dispositioneller, sondern eher situativer Natur zu sein. Rund 86 Prozent der Fragebogen wurden vollständig ausgefüllt. Bei den restlichen 175 ESF (15 %) fehlen zwischen einer und maximal 33 Angaben. Eine einzige Person hat alle ihre ESF vollständig ausgefüllt. Die übrigen Personen haben im Durchschnitt in sieben Fragebogen unvollständige Angaben ($SD = 10$ ESF). Zwei Personen weisen eine auffällige Häufung unvollständiger Fragebogen auf. Eine genauere Analyse zeigt, dass beide Personen ein bestimmtes Item in 25 bzw. 31 Zeitpunkten nie beantwortet haben. Eine Analyse der individuellen Streuungen der Antworten für die einzelnen Fragen des ESF schliesslich ergibt, dass eine sehr geringe Antwortvarianz lediglich in zwei Fällen vorkommt, die Angaben also als plausibel gelten können und sorgfältig vorgenommen wurden. Mit den in diesem Abschnitt berichteten Commitmentindikatoren kann das Commitment in der vorliegenden Untersuchung als sehr hoch eingestuft werden.

6.7 Datenbereinigung

Obwohl – wie eben festgestellt – das Commitment der Ordensleute in dieser Studie als sehr hoch bezeichnet werden kann, konnten insbesondere im Zusammenhang mit Auswertungen zum aktuellen Befinden einige Zeitpunkte nicht berücksichtigt werden, da sie entweder eine zu lange Reaktionszeit aufweisen oder zu viele fehlende Werte in den Befindensitems.

Die ESM erhebt den Anspruch, eine «Sofortaufnahme» des aktuellen Erlebens zu erreichen, wodurch Fehler bei der Beschreibung der aktuellen Situation, wie sie bei retrospektiven Befragungen auftreten, vermieden werden sollen. Diesem Anspruch kann die ESM aber nur dann gerecht werden, wenn das Ausfüllen des Fragebogens innerhalb einer bestimmten Zeitlimite erfolgt. Es gibt jedoch keine verbindliche Grösse für diese Zeitlimite, da vor allem inhaltliche Aspekte einer Untersuchung für die Beurteilung entscheidend sind und auch nicht genau bekannt ist, inwiefern bzw. ab welcher Grösse sich die Zeitlimite auf die «Fehlerhaftigkeit» der Daten auswirkt.

Die im Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» in der Regel angewendete Zeitlimite liegt bei 120 Minuten. Das bedeutet, dass insgesamt zwei Zeitpunkte mit einer Reaktionszeit von mehr als 120 Minuten bei Auswertungen zum aktuellen Befinden nicht berücksichtigt werden können und aus dem Datensatz ausgeschlossen werden.

Fragebogen, die keine Angabe zur Reaktionszeit enthalten, werden im Datensatz belassen, da davon ausgegangen wird, dass sie sofort ausgefüllt wurden.

Ebenfalls nicht berücksichtigt werden Fragebogen, die in den 10 Befindensitems mehr als fünf fehlende Werte aufweisen. Wird dieses Kriterium auf die vorliegenden Daten angewandt, müssen weitere neun Fragebogen ausgeschlossen werden. Sie weisen je 10 fehlende Angaben in den Items zu den PANAVA-KS auf.

Aufgrund einer zu langen Reaktionszeit oder zu vieler fehlender Angaben in den Befindensitems werden also insgesamt 11 ESF aus dem Datensatz ausgeschlossen, so dass zur Analyse des aktuellen Befindens von den ursprünglich 1201 ausgefüllten Fragebogen der Ordensleute noch 1190 zur Verfügung stehen. Die zu eliminierenden Zeitpunkte stammen von insgesamt neun Personen. Alle 25 Untersuchungspersonen verfügen auch nach dem Ausschluss problematischer Zeitpunkte über mindestens 40 ausgefüllte Fragebogen.

6.8 Überprüfung des PA/NA-Modells

In diesem Abschnitt wird die Analyse der faktoriellen Struktur der Befindensitems beschrieben. Wie bereits ausgeführt, stellen diese eine konstruktvalide Operationalisierung der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung von Watson und Tellegen (1985) sowie Watson et al. (1999) dar (vgl. Abschnitt 6.4.1).

Sowohl die Prüfgrösse zum «Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy» (KMO) als auch das Resultat des «Bartlett Test of Sphericity» ergeben, dass die Faktorisierbarkeit der Ausgangsdatenmatrix als gegeben betrachtet werden kann. Für die Prüfgrösse des KMO ergibt sich ein Wert von .85. Mit Kaiser selber kann dieser Wert als «recht gut» bezeichnet werden (Kaiser, 1974; zit. nach Brosius & Brosius, 1995, S. 823). Der Bartlett Test ist mit $p < .001$ hoch signifikant.

Tabelle 5 (S. 60) enthält die Ergebnisse der Hauptkomponentenanalyse mit Varimax-Rotation. Die Items wurden vorgängig individuell z -standardisiert, um die personbedingte Varianz zu eliminieren (vgl. hierzu Abschnitt 10.1). Der Eigenwertverlauf legt wie erwartet die Extraktion zweier Faktoren nahe (3.89, 2.13, 0.80, 0.66, ...), die eindeutig als Positive Aktivierung (PA) und Negative Aktivierung (NA) interpretiert werden können. Die beiden Faktoren erklären zusammen rund 60 Prozent der Varianz. Die beiden Valenzitems (glücklich und zufrieden) laden in beiden Faktoren, wobei die Ladungen im NA-Faktor deutlich grösser sind als diejenigen im PA-Faktor. Demnach wären lediglich zwei Faktoren nötig. Da gemäss Schallberger (2005) der Einbezug der Valenzitems in die Messung der Konzepte der Positiven und Negativen Aktivierung jedoch klar im Widerspruch zur Konzeption von PA und NA im Sinne der PANAS stünde, dem Standardinstrument zur Erfassung der beiden

Konstrukte PA und NA (vgl. Abschnitt 6.4.1), hat er sich bereits bei der Entwicklung der PANAVA-KS gegen einen entsprechenden Einbezug entschieden. Zudem haben verschiedene von Schallberger durchgeführten konfirmatorischen Analysen zur Beziehung der Valenzskalen zum PA- und NA-Faktor im Rahmen der erfolgreichen Konstruktvalidierung der PANAVA-KS durch einen Vergleich derselben mit der PANAS (Krohne et al., 1996), den beiden Skalen «Energetic Arousal» und «Tense Arousal» der Activation-Deactivation Adjective Checklist von Thayer (1989; AD-ACL; deutsche Version von Imhof, 1998) sowie der Skala «Gute-Schlechte-Stimmung» aus dem Mehrdimensionalen Befindlichkeitsfragebogen (MDBF; Steyer, Schwenkmezger, Notz & Eid, 1997) gezeigt, dass die Annahme eines eigenständigen VA-Faktors sinnvoll ist (vgl. Schallberger, 2005).

*Tabelle 5: Faktorladungen der Items zum aktuellen Befinden
(individuell z-standardisiert)*

Befindensitems	Faktor I	Faktor II
	Positive Aktivierung	Negative Aktivierung
hoch motiviert	.83	-.17
energiegeladen	.82	.09
hellwach	.75	.01
begeistert	.69	-.34
nervös	.16	.76
gestresst	.12	.72
verärgert	-.17	.80
besorgt	-.16	.64
zufrieden	.35	-.74
glücklich	.43	-.62

Anmerkungen. Parameter der dargestellten Zweifaktorenlösung: Hauptkomponentenanalyse, Varimax-Rotation, $N = 1190$. Die Items sind nach Faktoren gruppiert und nach absteigenden Faktorladungen geordnet. Varianzaufklärung: 60 Prozent.

Tabelle 6 (S. 61) zeigt schliesslich noch die Interkorrelationen für die Skalenwerte der drei Befindensdimensionen. In den einzelnen Momenten des Alltags über alle Personen betrachtet korrelieren PA und NA schwach negativ miteinander, wie dies aufgrund der in Kapitel 3 berichteten Weiterentwicklung des Modells zu erwarten ist: Wurden die beiden Dimensionen PA und NA ursprünglich orthogonal konzipiert, so geht man heute von einer «moderat negativen» Beziehung zwischen PA und NA aus (vgl. Schallberger, 2005). Was die Beziehung von VA zu PA und NA betrifft, so korreliert VA erwartungsgemäss stärker mit NA als mit PA. Die Valenzdimension kommt also entgegen dem in Abbildung 1 (S. 29) wiedergegebenen Modell nicht genau zwischen PA und NA, sondern näher bei NA zu liegen. Auch dies ein Befund, der bereits in verschiedenen anderen Studien gefunden wurde (z. B. Aellig, 2004; Pfister, 2002; Schallberger, 2000).

Tabelle 6: Interkorrelationen (Pearson) der Skalenwerte der drei Befindensdimensionen (individuell z-standardisiert)

	Negative Aktivierung	Valenz
Positive Aktivierung	-.14**	.43**
Negative Aktivierung		-.60**

Anmerkung. $N = 1190$; **: $p < .01$.

7 Religiosität und konventionelles habituelles Wohlbefinden – Ein erster Befindensvergleich

In diesem ersten Ergebniskapitel wird wie in Abschnitt 5.2 ausgeführt die Frage untersucht, inwiefern die als a priori sehr religiös geltenden Ordensleute mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster hinsichtlich ihres konventionell erfragten, habituellen Wohlbefindens mit Personen aus der «Normalbevölkerung» bzw. mit so genannten Nicht-Ordensleuten vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Um das habituelle Wohlbefinden der Ordensleute und der sehr religiösen weltlichen Personen «einordnen» zu können, werden in den nachfolgenden Befindensvergleich zwei weitere weltliche Personengruppen miteinbezogen, die sich als wenig und gar nicht religiös bezeichnen. Dies ermöglicht gleichzeitig die Untersuchung der Frage, inwiefern Religiosität, wie aufgrund der Literatur zu Religiosität und subjektivem Wohlbefinden postuliert, in der vorliegenden Studie ebenfalls mit einem leicht besseren subjektiven Wohlbefinden einhergeht. Abschnitt 7.1 ist der Zusammenstellung der weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität gewidmet. Eine kurze Stichprobenbeschreibung für die gebildeten Vergleichsgruppen folgt in Abschnitt 7.2. In Abschnitt 7.3 finden sich Angaben zu den internen Konsistenzen der Skalen für das konventionelle habituelle Wohlbefinden. Die Ergebnisse zum interessierenden Befindensvergleich werden in Abschnitt 7.4 präsentiert.

7.1 Bildung von weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

Um das konventionell erfragte habituelle Wohlbefinden der Ordensleute und weltlicher Personen unterschiedlicher Religiosität miteinander vergleichen zu können, galt es in einem ersten Schritt entsprechende Vergleichsgruppen zusammenzustellen. Hierfür wurden die Daten von 505 Personen (Nicht-Ordensleute) (49.7 % Frauen) herangezogen, die im Rahmen des Projekts «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit» analog zu den Ordensleuten eine mindestens einwöchige ESM-Untersuchung durchgeführt und im Anschluss an diese Untersuchung ebenfalls den so genannten Schlussfragebogen (vgl. Abschnitt 6.4.2) ausgefüllt haben. Die meisten der 505 Nicht-Ordensleute waren im Zeitpunkt der Erhebung berufstätig (72 %). Bei den übrigen Personen handelt es sich entweder um Auszubildende (14 %), Erwerbslose (5 %), Hausfrauen (2 %) oder Rentnerinnen und Rentner (8 %). Die berufliche Stellung der Berufstätigen verteilt sich etwa zu gleichen Teilen auf das obere Kader, freie Berufe

und Selbständige (35 %), das mittlere Kader (35 %) sowie qualifizierte und unqualifizierte Angestellte und Arbeiter (29 %).

Der Schlussfragebogen enthält unter anderen eine Frage zur *Wichtigkeit der verschiedenen Lebensbereiche* (vgl. Nussbaum et al., 2000), in deren Rahmen die Untersuchungspersonen aufgefordert wurden, insgesamt 100 Punkte auf die fünf Lebensbereiche *Freizeit, Arbeit und Beruf, Religion, Familie, Ehe und Partnerschaft* sowie *anderes* zu verteilen (vgl. Abbildung 3). Die 505 Nicht-Ordensleute wurden aufgrund ihrer Angabe zur Wichtigkeit des Lebensbereichs *Religion* in drei Vergleichsgruppen eingeteilt: *nicht religiöse weltliche Personen*, *religiöse weltliche Personen* sowie *sehr religiöse weltliche Personen*. Personen, bei denen wie in Abbildung 3 dargestellt fünf Lebensbereiche abgefragt wurden, und die dem Bereich *Religion* 20 und mehr Punkte vergeben haben, fallen in die Gruppe der *sehr religiösen weltlichen Personen*. Bei einer Personengruppe wurden nicht wie üblich fünf, sondern sechs Lebensbereiche nach deren subjektiver Wichtigkeit abgefragt (siehe Gerwig & Pavan, 2002). Um in die Gruppe der sehr religiösen weltlichen Personen eingeteilt zu werden, mussten Personen dieser Teiluntersuchung mindestens einen Sechstel der maximal möglichen Punktzahl von 100, also rund 17 Punkte (es kommen nur ganze Zahlen vor), auf den Bereich *Religion* verteilt haben, wobei die empirische Verteilung zeigt, dass die entsprechenden Personen 0 bis 15 Punkte, 20, 25 oder 30 Punkte verteilt haben, der «Grenzwert» von 17 Punkten also gar nicht vorkommt. Insgesamt entfallen 24 Personen (5 %) auf die Vergleichsgruppe der sehr religiösen weltlichen Personen, sie haben alle mindestens 20 Punkte dem Lebensbereich *Religion* zugeteilt (vgl. Tabelle 7, S. 65).

Bitte verteilen Sie insgesamt 100 Punkte auf die folgenden Lebensbereiche. Das hilft uns zu verstehen, wie *wichtig* diese Bereiche in Ihrem Leben sind. Je wichtiger Ihnen ein Lebensbereich ist, umso mehr Punkte sollten Sie ihm zuteilen.

..... Punkte: Meine Freizeit (z. B. Hobbys, Erholung und Kontakte zu Freunden)

..... Punkte: Meine Arbeit im Beruf

..... Punkte: Meine Religion (z. B. kirchliche Aktivitäten)

..... Punkte: Meine Familie, Ehe, Partnerschaft

..... Punkte: anderes, was?

100

Abbildung 3: Frage nach der Wichtigkeit der verschiedenen Lebensbereiche aus dem Schlussfragebogen

Der Gruppe der *nicht religiösen weltlichen Personen* gehören insgesamt 319 Personen (63 %) an. Sie bildet die grösste Vergleichsgruppe. Dieser Gruppe wurde zugeteilt, wer dem Bereich *Religion* *keine* Punkte (0 Punkte) vergeben hat. Die verbleibenden 155

Personen entfallen auf die dritte Vergleichsgruppe, die Gruppe der *religiösen weltlichen Personen*. Personen dieser Gruppe haben zwischen 1 und 15 Punkten für den Bereich Religion angegeben (sowohl bei fünf als auch bei sechs abgefragten Bereichen; es kommen wiederum nur ganze Zahlen vor) (vgl. Tabelle 7). Schliesslich haben insgesamt sieben Personen (1 %) zur subjektiv erlebten Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion keine Angabe gemacht und konnten entsprechend keiner der drei Vergleichsgruppen zugeteilt werden. Tabelle 7 zeigt für die beiden Vergleichsgruppen *religiöse weltliche Personen* sowie *sehr religiöse weltliche Personen* die durchschnittliche Punktzahl für den Bereich Religion mit dazugehöriger Streuung, Minima und Maxima. Eine Stichprobenbeschreibung der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität folgt in Abschnitt 7.2.

Tabelle 7: Durchschnittliche subjektive Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion für die beiden Vergleichsgruppen «religiöse weltliche Personen» sowie «sehr religiöse weltliche Personen»

Vergleichsgruppe	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min. (n)</i>	<i>Max. (n)</i>
Religiöse weltliche Personen (<i>n</i> = 155)	6.19	3.64	1 (15)	15 (9)
Sehr religiöse weltliche Personen (<i>n</i> = 24)	24.80	5.61	20 (11)	40 (1)

Anmerkung. *Min.:* Minimum; *Max.:* Maximum.

Exkurs: Zur Frage nach der Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion in der Gruppe der Ordensleute

In diesem Abschnitt soll noch etwas zur Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion für die Gruppe der Ordensleute gesagt werden. Die Frage nach der *Wichtigkeit der einzelnen Lebensbereiche* aus dem Schlussfragebogen musste für die Ordensleute aufgrund ihrer speziellen Lebensform angepasst werden. So konnte etwa der Bereich *Familie, Ehe und Partnerschaft* nicht abgefragt werden, so dass die Ordensleute die subjektiv erlebte Wichtigkeit von insgesamt *vier* Lebensbereichen zu beurteilen hatten: *Arbeitstätigkeit(en)*, *Freizeit*, *«Spirituelle Zeit»* sowie *anderes*. Eine sprachliche Anpassung für den Bereich Arbeit und Beruf schien deshalb angezeigt, da die Ordensleute neben typischen beruflichen Tätigkeiten, wie sie eine weltliche Bevölkerung kennt, auch zahlreiche Arbeitstätigkeiten ausführen, die sich durch das Ordensleben sowie das Leben in einer klösterlichen Gemeinschaft ergeben (vgl. Abschnitt 6.5). Weiterhin wurde die Frage nach der Wichtigkeit der Religion durch die Frage nach der Wichtigkeit der Spirituellen Zeit (Zeit, in welcher der Glaube gelebt wird, die der bewussten Auseinandersetzung mit dem Glauben oder der Vertiefung des Glaubens gewidmet ist) ersetzt, da, wie bereits weiter oben gesagt, davon ausgegangen

wird, dass es sich bei den Ordensleuten um eine a priori sehr religiöse Personengruppe handelt, für die Religion ohnehin eine wichtige Rolle spielt.

Die Auswertung der Frage nach der Wichtigkeit der verschiedenen Lebensbereiche für die Ordensleute zeigt, dass ihnen die *Spirituelle Zeit* mit durchschnittlich 40 Punkten ($SD = 12$ Punkte, Minimum = 20 Punkte (2 Personen), Maximum = 70 Punkte (1 Person)) am wichtigsten ist, gefolgt von den *Arbeitstätigkeiten* mit durchschnittlich 35 Punkten ($SD = 8$ Punkte, Minimum = 20 Punkte (2 Personen), Maximum = 50 Punkte (1 Person)) und der *Freizeit* mit durchschnittlich 20 Punkten ($SD = 9$ Punkte, Minimum = 5 Punkte (1 Person), Maximum = 35 Punkte (1 Person)). Geringe Bedeutung hat der Bereich *anderes* mit durchschnittlich 5 Punkten ($SD = 8$ Punkte, Minimum = 0 Punkte (16 Personen), Maximum = 30 Punkte (1 Person)). Dabei wurden folgende anderen Bereiche genannt: entspannen, nachdenken, Informationen zum Tagesgeschehen einholen, genügend Schlaf, Weiterbildung sowie Gespräche mit Mitschwestern führen. Weiterhin kann festgehalten werden, dass für 10 der 25 Ordenspersonen (40 %) die Spirituelle Zeit der wichtigste Lebensbereich darstellt, während für weitere acht Ordenspersonen (32 %) die Spirituelle Zeit gleich wichtig wie die Arbeit ist. Für weitere sieben Personen (28 %) schliesslich ist die Spirituelle Zeit weniger wichtig als die Arbeit oder die Freizeit oder ein anderer Lebensbereich. Doch auch bei diesen sieben Ordenspersonen kommt der Spirituellen Zeit mit mindestens 20 bis 35 Punkten immer noch eine substanzielle Bedeutung zu.

7.2 Stichprobenbeschreibung für die weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

Um sich ein Bild der drei in Abschnitt 7.1 gebildeten weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität machen zu können, sollen diese nachfolgend hinsichtlich der im Rahmen des Schlussfragebogens erfragten Merkmale *Geschlecht*, *Alter* und *Ausbildung* beschrieben werden. Für die Ordensleute wurde eine solche Stichprobenbeschreibung bereits in Abschnitt 6.5 geleistet, die entsprechenden Werte werden der Vergleichbarkeit wegen zusammen mit den Werten der drei Vergleichsgruppen aber nochmals aufgeführt.

7.2.1 Geschlecht

In allen Religiositätsgruppen finden sich annähernd gleich viele Frauen wie Männer ($\chi^2(3, N = 523) = 3.82, p = .28$) (vgl. Tabelle 8, S. 67). Bei den Ordensleuten finden sich etwas mehr Frauen, wohingegen bei den sehr religiösen weltlichen Personen die Männer leicht in der Überzahl sind. Ebenfalls etwas mehr Männer finden sich bei den

religiösen weltlichen Personen. In der Gruppe der nicht religiösen weltlichen Personen sind die Frauen leicht in der Überzahl.

Tabelle 8: Geschlechtsverteilung für die Gruppe der Ordensleute und die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

	Geschlecht				Total	
	weiblich		männlich			
	absolut	relativ	absolut	relativ	absolut	relativ
OL	15	60 %	10	40 %	25	100 %
SRW	10	42 %	14	58 %	24	100 %
RW	70	45 %	85	55 %	155	100 %
NRW	167	52 %	152	48 %	319	100 %
Total	262	50 %	261	20 %	523	100 %

Anmerkung. OL: Ordensleute; SRW: sehr religiöse weltliche Personen; RW: religiöse weltliche Personen; NRW: nicht religiöse weltliche Personen.

7.2.2 Alter

In Bezug auf das durchschnittliche *Alter* im Zeitpunkt der Erhebung zeigt Tabelle 9 (S. 68), dass die Ordensleute mit 46 Jahren ($SD = 14$ Jahre) im Schnitt leicht älter sind als die religiösen weltlichen Personen ($M = 44$ Jahre, $SD = 16$ Jahre), gefolgt von den sehr religiösen weltlichen Personen ($M = 41$ Jahre, $SD = 15$ Jahre) und den nicht religiösen weltlichen Personen ($M = 39$ Jahre, $SD = 12$ Jahre), welche im Durchschnitt am jüngsten sind. Eine signifikante Mittelwertsdifferenz für das durchschnittliche Alter im Zeitpunkt der Erhebung zeigt sich einzig zwischen den religiösen und den nicht religiösen weltlichen Personen ($Q^+(235.12) = 4.86, p < .01$).¹⁰

¹⁰ Zur Überprüfung der Frage, ob sich das durchschnittliche Alter im Zeitpunkt der Erhebung signifikant zwischen den einzelnen Religiositätsgruppen unterscheidet, wurde aufgrund *inhomogener* Varianzen für die im Anschluss an die einfaktorielle Varianzanalyse ($F(3, 517) = 6.22, p < .001$) durchgeführten paarweisen Vergleiche der Games-Howell-Test herangezogen (vgl. Diehl & Arbinger, 1992; Diehl & Staufenbiehl, 2001).

Tabelle 9: Durchschnittliches Alter im Zeitpunkt der Datenerhebung für die Gruppe der Ordensleute und die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

	Alter im Zeitpunkt der Erhebung			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
OL (<i>n</i> = 25)	46	14	27	79
SRW (<i>n</i> = 24)	41	15	22	81
RW (<i>n</i> = 154)	44	16	18	83
NRW (<i>n</i> = 318)	39	12	18	79

Anmerkungen. OL: Ordensleute; SRW: sehr religiöse weltliche Personen; RW: religiöse weltliche Personen; NRW: nicht religiöse weltliche Personen.

Für insgesamt zwei Personen (je eine Person in den beiden Gruppen *religiöse weltliche Personen* und *nicht religiöse weltliche Personen*) fehlen die Angaben zum Alter im Zeitpunkt der Erhebung.

7.2.3 Ausbildung

Für die zuletzt absolvierte *Ausbildung* lässt sich für die Gruppe der Ordensleute und die drei Gruppen religiöser und nicht religiöser weltlicher Personen ein ähnliches Bild zeichnen (vgl. Tabelle 10, S. 69); die vier Gruppen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer zuletzt absolvierten Ausbildung nicht signifikant voneinander (*H*-Test nach Kruskal-Wallis: $H(3) = 5.23$, $p = .16$). Insbesondere bei den beiden Gruppen sehr religiöse weltliche Personen und religiöse weltliche Personen verteilen sich die Personen zu fast gleichen Anteilen auf die unterschiedlichen Ausbildungskategorien. Für die Gruppe der Ordensleute und die nicht religiösen weltlichen Personen fällt auf, dass jeweils der grösste prozentuale Anteil auf die Kategorie Hochschule und Universität entfällt, wobei sich bei den nicht religiösen weltlichen Personen fast ebenso viele mit einer Berufslehre oder Vollzeit-Berufsschule finden.

Tabelle 10: Zuletzt absolvierte Ausbildung der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

	OL		SRW		RW		NRW	
	abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%
Obligatorische Schule	1	4	–	–	9	6	9	3
Berufslehre od. Vollzeit-Berufsschule	5	20	9	37	49	32	101	32
Maturitätsschule, Primarlehrer-ausbildung	–	–	–	–	5	3	12	4
Höhere Fach- u. Berufsausbildung	3	12	5	21	28	18	44	14
Höhere Fachschule	6	24	5	21	26	17	32	10
Hochschule, Universität	10	40	5	21	37	24	113	35
Anderes...	–	–	–	–	–	–	7	2
Total	25	100	24	100	154	100	318	100

Anmerkungen. OL: Ordensleute; SRW: sehr religiöse weltliche Personen; RW: religiöse weltliche Personen; NRW: nicht religiöse weltliche Personen.

Insgesamt zwei Personen (je eine Person in den beiden Gruppen *religiöse weltliche Personen* und *nicht religiöse weltliche Personen*) haben keine Angabe zu ihrer zuletzt absolvierten Ausbildung gemacht.

Die in der Spalte «%» aufgeführten prozentualen Werte stellen den prozentualen Anteil für die jeweilige Religiositätsgruppe dar.

Für alle vier Religiositätsgruppen gilt, dass sich keine oder nur sehr wenige Personen finden, die als zuletzt absolvierte Ausbildung die obligatorische Schule angegeben haben (Ordensleute: 4 %; religiöse weltliche Personen: 6 %; nicht religiöse weltliche Personen: 3 %). Der Anteil an Personen mit einer berufsbezogenen Aus- und Weiterbildung (Berufslehre oder Vollzeit-Berufsschule, höhere Fach- und Berufsausbildung, höhere Fachschule) ist demgegenüber gross und beträgt für alle vier Gruppen über 50 Prozent (Ordensleute: 56 %; sehr religiöse weltliche Personen 80 %; religiöse weltliche Personen 67 % und nicht religiöse weltliche Personen ebenfalls 56 %). Die Maturitätsschule als nicht berufsspezifische zuletzt absolvierte Ausbildung wurde wiederum von keiner oder nur sehr wenigen Personen angegeben, wobei in diese Kategorie auch die Seminarien (Primarlehrerausbildung) fallen, die eigentlich eine berufsspezifische Ausbildung anbieten. In allen vier Gruppen verfügen mindestens 21 Prozent der Personen über einen Hochschulabschluss, bei den Ordensleuten beträgt dieser Anteil sogar 40 Prozent, bei den nicht religiösen weltlichen Personen 36 Prozent und bei den religiösen weltlichen Personen 24 Prozent.

Zusammenfassend lässt sich somit festhalten, dass sich nicht nur die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität hinsichtlich der drei Merkmale Geschlecht, Alter und Ausbildung sehr ähnlich sind, sondern dass sich darüber hinaus

auch die Gruppe der Ordensleute in den genannten Merkmalen nicht wesentlich von den weltlichen Vergleichsgruppen unterscheidet.

7.3 Reliabilitäten der Skalen für das konventionelle habituelle Wohlbefinden

Bevor in Abschnitt 7.4 die Ergebnisse zum Vergleich des habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen präsentiert werden, wird in diesem Abschnitt noch kurz auf die internen Konsistenzen der verwendeten Wohlbefindensskalen eingegangen.

Wie in Abschnitt 6.4.2 beschrieben, wurde das habituelle Wohlbefinden im Rahmen des Schlussfragebogens anhand der fünf Skalen *Positive Lebenseinstellung*, *Selbstwert*, *Depressive Stimmung*, *Lebensfreude* sowie *Lebenszufriedenheit* erfasst. In einem ersten Schritt wurde in der Gesamtgruppe (Ordensleute und Nicht-Ordensleute) für alle 15 Items zum habituellen Wohlbefinden eine Analyse der fehlenden Werte durchgeführt (Prozedur MVA in SPSS; EM-Methode) und die fehlenden Werte durch geschätzte Werte ersetzt, wobei drei Personen mit mehr als 25 Prozent fehlender Angaben vorgängig aus der Analyse ausgeschlossen werden mussten.¹¹ Die im Anschluss an die Analyse der fehlenden Werte durchgeführten Skalenanalysen basieren entsprechend auf den Daten von insgesamt 527 Personen. Alle fünf Skalen zum habituellen Wohlbefinden bestehen aus je drei Items, die Gesamtskala entsprechend aus 15 Items. Die Kennwerte für die 15 Items, die fünf Subskalen sowie die Gesamtskala des habituellen Wohlbefindens können Tabelle 11 (S. 71) entnommen werden.

¹¹ Für die Angaben der 530 Personen ergaben sich total 50 fehlende Werte, die sich über alle 15 Items zum habituellen Wohlbefinden verteilen (pro Item finden sich minimal ein fehlender Wert und maximal 9 fehlende Werte). Die insgesamt 50 fehlenden Werte stammen von 27 Personen: 21 Personen haben je einen fehlenden Wert, drei Personen haben je zwei fehlende Werte, weitere zwei Personen haben je vier fehlende Werte und schliesslich eine Person hat keines der 15 Items zum habituellen Wohlbefinden beantwortet. So weisen insgesamt drei Personen in mehr als 25 Prozent aller Items zum habituellen Wohlbefinden fehlende Angaben auf.

Tabelle 11: Kennwerte der 15 Items sowie der fünf Subskalen und der Gesamtskala des habituellen Wohlbefindens (Antwortskala: 1 = trifft gar nicht zu, 6 = trifft voll und ganz zu)

Positive Lebenseinstellung ($\alpha = .74$)	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{it}</i>
Ich freue mich zu leben.	5.46	0.77	.60
Mein Leben scheint mir sinnvoll.	5.25	0.88	.61
Mein Leben entspricht in den meisten Hinsichten meinen Idealvorstellungen.	4.22	1.01	.53
Selbstwert ($\alpha = .71$)			
Ich bin fähig, Dinge ebenso gut wie die meisten anderen Menschen zu tun.	5.08	0.80	.47
Ich fühle mich eben so wertvoll wie andere.	5.29	0.89	.60
Ich habe mir gegenüber eine positive Einstellung.	4.94	0.91	.52
Fehlende Depressive Stimmung ^a ($\alpha = .70$)			
Ich habe keine Lust, etwas zu tun.	5.09	1.08	.51
Nichts macht mir mehr richtig Freude.	5.50	0.84	.56
Ich finde mein Leben uninteressant.	5.37	0.93	.51
Lebensfreude ($\alpha = .69$)			
Kam es in den letzten paar Wochen vor, dass... Sie sich freuten, weil andere Sie gut fanden?	4.36	1.00	.39
Sie sich rundum glücklich fühlten?	4.52	1.09	.57
Sie das Gefühl hatten, dass die Dinge im Allgemeinen nach Ihren Wünschen ablaufen?	4.33	1.02	.56
Lebenszufriedenheit ($\alpha = .70$)			
Meine Lebensbedingungen sind optimal.	4.61	0.95	.50
Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	4.96	0.91	.59
Auch wenn ich neu anfangen könnte, würde ich in meinem Leben kaum etwas ändern.	4.06	1.23	.48
Gesamtskala ($\alpha = .88$)			

Anmerkung. $N = 527$; α : Cronbach's Alpha; r_{it} : Trennschärfe.

^a Die Items der Skala *Depressive Stimmung* wurden umgepolt, so dass eine *hohe* Ausprägung für eine *tiefe* Depressivität steht.

Sowohl die Gesamtskala als auch die fünf Subskalen zur Erfassung des habituellen Wohlbefindens zeigen befriedigende interne Konsistenzen (α ; Cronbach's Alpha). Sie fallen aber alle etwas tiefer aus als bei Grob (1995, S. 8) bzw. Diener et al. (1985, S. 72): *Positive Lebenseinstellung*: $\alpha = .86$, *Selbstwert*: $\alpha = .82$, *Depressive Stimmung*: $\alpha = .87$, *Lebensfreude*: $\alpha = .78$, *Lebenszufriedenheit*: $\alpha = .87$. Der Unterschied dürfte sich damit erklären, dass es sich bei den in dieser Studie verwendeten Skalen um Kurzversionen handelt, die bereits wegen der geringeren Anzahl Items tiefere interne Konsistenzen erwarten lassen.

Tabelle 12 (S. 72) zeigt die Interkorrelationen für die Skalenwerte der fünf Subskalen des habituellen Wohlbefindens. Alle fünf Skalen korrelieren substantiell miteinander. Der grösste Zusammenhang ($r = .75$) findet sich zwischen den beiden Skalen Positive

Lebenseinstellung und Lebenszufriedenheit, was insofern nicht erstaunt, als ein Item der Skala Positive Lebenseinstellung wie die drei Items der Skala Lebenszufriedenheit ebenfalls aus der «Satisfaction with Life Scale» stammt. Die niedrigsten Korrelationen zeigen sich zwischen den Skalen Depressive Stimmung und Lebensfreude ($r = .40$) sowie Depressive Stimmung und Lebenszufriedenheit ($r = .40$).

Tabelle 12: Interkorrelationen (Pearson) der Skalenwerte der fünf Subskalen habituellen Wohlbefindens

	SW	DS (-)	LF	LZ
PL	.62**	.54**	.54**	.75**
SW		.46**	.43**	.46**
DS (-)			.40**	.40**
LF				.53**

Anmerkung. PL: Skala Positive Lebenseinstellung; SW: Skala Selbstwert; DS (-): Skala (fehlende) Depressive Stimmung (eine *hohe* Ausprägung steht für eine *tiefe* Depressivität); LF: Skala Lebensfreude; LZ: Skala Lebenszufriedenheit.
 $N = 527$; **: $p < .01$.

7.4 Konventionelles habituelles Wohlbefinden der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

In diesem Abschnitt wird nun das durchschnittliche habituelle Wohlbefinden der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität miteinander verglichen. In Tabelle 13 (S. 73) sind die Mittelwerte und Standardabweichungen für die fünf Subskalen sowie die Gesamtskala des habituellen Wohlbefindens für die vier Vergleichsgruppen aufgeführt. Dabei lässt sich zunächst festhalten, dass sämtliche Mittelwerte deutlich über der Skalenmitte von 3.5 liegen und somit alle Gruppen im Durchschnitt ein überdurchschnittliches bzw. positives Wohlbefinden aufweisen. (Hierbei handelt es sich übrigens nicht um einen überraschenden Befund, weiss man doch aus der Zufriedenheitsforschung, dass Fragen nach dem allgemeinen Wohlbefinden und der allgemeinen Lebenszufriedenheit von der überwiegenden Zahl der Menschen weitgehend unabhängig von ihrer Lebenssituation positiv beantwortet werden (vgl. z. B. Diener & Diener, 1996; Pavot & Diener, 1993; Staudinger, 2000)). Weiterhin zeichnet sich auf einer deskriptiven Ebene ab, dass das durchschnittliche habituelle Wohlbefinden der Ordensleute gleich hoch ausfällt wie dasjenige sehr religiöser weltlicher Personen und diese beiden Religiositätsgruppen ihr habituelles Wohlbefinden im Durchschnitt leicht besser einschätzen als wenig und gar nicht religiöse Personen, deren Mittelwerte ihrerseits sehr ähnlich ausfallen. Die Mittelwerte für die Gesamtskala sowie die fünf Subskalen des habituellen

Wohlbefindens fallen somit umso höher aus, je grösser die subjektive Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion angegeben wird.

Tabelle 13: Mittelwerte und Standardabweichungen für die Gesamtskala und die fünf Subskalen des habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen

	OL (n = 25)		SRW (n = 23) ^a		RW (n = 155)		NRW (n = 318) ^b	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
GS	5.07	0.49	5.05	0.41	4.87	0.57	4.84	0.62
PL	5.24	0.62	5.22	0.45	5.02	0.67	4.91	0.77
SW	5.20	0.56	5.29	0.52	5.12	0.73	5.07	0.68
DS (-)	5.53	0.40	5.57	0.53	5.34	0.76	5.28	0.79
LF	4.59	0.78	4.44	0.72	4.33	0.84	4.41	0.81
LZ	4.79	0.67	4.75	0.76	4.55	0.80	4.50	0.85

Anmerkungen. OL: Ordensleute; SRW: sehr religiöse weltliche Personen; RW: religiöse weltliche Personen; NRW: nicht religiöse weltliche Personen.

GS: Gesamtskala (15 Items); PL: Skala Positive Lebenseinstellung; SW: Skala Selbstwert; DS (-): Skala (fehlende) Depressive Stimmung (eine *hohe* Ausprägung steht für eine *tiefe* Depressivität); LF: Skala Lebensfreude; LZ: Skala Lebenszufriedenheit.

^a Bei einer Person der Vergleichsgruppe *sehr religiöse weltliche Personen* handelt es sich um eine der drei Personen mit mehr als 25 Prozent fehlender Angaben in den Items zum habituellen Wohlbefinden.

^b Bei einer Person der Vergleichsgruppe *nicht religiöse weltliche Personen* handelt es sich um eine der drei Personen mit mehr als 25 Prozent fehlender Angaben in den Items zum habituellen Wohlbefinden.

Zur Untersuchung der Frage, inwiefern sich für die einzelnen Dimensionen des habituellen Wohlbefindens signifikante Unterschiede zwischen den Mittelwerten der vier unabhängigen Vergleichsgruppen finden, wurden in einem ersten Schritt für alle fünf Subskalen sowie die Gesamtskala des habituellen Wohlbefindens einfaktorielle Varianzanalysen durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Analysen zeigen, dass sich einzig für die Skala Positive Lebenseinstellung ein signifikantes Resultat findet ($F(3, 517) = 2.94, p < .05, \eta^2 = 0.017$). Für alle anderen Subskalen sowie die Gesamtskala fallen die Varianzanalysen nicht signifikant aus: Gesamtskala: $F(3, 517) = 2.02, p = .11, \eta^2 = 0.012$; Depressive Stimmung: $F(3, 517) = 1.86, p = .14, \eta^2 = 0.011$; Selbstwert: $F(3, 517) = 0.94, p = .42, \eta^2 = 0.005$; Lebensfreude: $F(3, 517) = 0.82, p = .49, \eta^2 = 0.005$; Lebenszufriedenheit: $F(3, 517) = 1.51, p = .21, \eta^2 = 0.009$.

Tabelle 14 (S. 74) enthält im Überblick sämtliche Mittelwertsdifferenzen sowie die dazugehörigen Effektgrössen¹² für das habituelle Wohlbefinden zwischen den vier Religiositätsgruppen. Wie bereits die in Tabelle 13 dokumentierten Mittelwerte vermuten lassen, zeigen die im Anschluss an die Varianzanalysen durchgeführten

¹² d wurde gemäss folgender Formel berechnet (vgl. Cohen, 1988):

$((\mu_A - \mu_B) / \sigma_D)$; wobei $\sigma_D = \sqrt{((n_A - 1) * \sigma_A^2 + (n_B - 1) * \sigma_B^2) / (n_A + n_B - 2)}$, da $n_A \neq n_B, \sigma_A \neq \sigma_B$.

multiplen Mittelwertsvergleiche, dass sich sämtliche Mittelwerte des habituellen Wohlbefindens der Ordensleute nicht von denjenigen sehr religiöser weltlicher Personen unterscheiden (zweiseitige Hypothesenprüfung) und die Ordensleute hinsichtlich ihres habituellen Wohlbefindens somit mit weltlichen Personen vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Weiterhin zeigen die in Tabelle 14 dokumentierten Resultate zu den paarweisen Mittelwertsvergleichen, dass die durchschnittliche Positive Lebenseinstellung sowohl der Ordensleute als auch der sehr religiösen weltlichen Personen signifikant höher ausfällt als diejenige nicht religiöser weltlicher Personen (einseitige Hypothesenprüfung). Weiterhin stufen sich die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen als signifikant weniger depressiv verstimmt ein als die nicht religiösen weltlichen Personen (einseitige Hypothesenprüfung). Für die Gesamtskala konnten mittels paarweiser Vergleiche wiederum für die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen im Vergleich zu den nicht religiösen weltlichen Personen tendenziell signifikante Mittelwertsdifferenzen festgestellt werden (einseitige Hypothesenprüfung).

Tabelle 14: Paarweise Vergleiche zwischen den Mittelwerten der Skalen des habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen

Religiositätsgruppe		GS		PL		SW		DS (-)		LF		LZ	
(I)	(J)	(I-J)	d	(I-J)	d	(I-J)	d	(I-J)	d	(I-J)	d	(I-J)	d
OL	SRW	0.02	0.04	0.02	0.04	-0.09	-0.17	-0.04	-0.09	0.15	0.20	0.04	0.06
	RW	0.20	0.36	0.22	0.32	0.08	0.10	0.19	0.28	0.26	0.34	0.24	0.30
	NRW	0.23	0.38 ^T	0.33	0.43*	0.13	0.19	0.25	0.33*	0.18	0.22	0.29	0.35
SRW	RW	0.18	0.33	0.20	0.31	0.17	0.24	0.23	0.31	0.11	0.13	0.20	0.25
	NRW	0.21	0.35 ^T	0.31	0.40*	0.22	0.33	0.29	0.37*	0.03	0.04	0.25	0.30
RW	NRW	0.03	0.05	0.11	0.15	0.05	0.07	0.06	0.08	-0.08	-0.10	0.05	0.06

Anmerkungen. OL: Ordensleute ($n = 25$); SRW: sehr religiöse weltliche Personen ($n = 23$); RW: religiöse weltliche Personen ($n = 155$); NRW: nicht religiöse weltliche Personen ($n = 318$).

GS: Gesamtskala (15 Items); PL: Skala Positive Lebenseinstellung; SW: Skala Selbstwert; DS (-): Skala (fehlende) Depressive Stimmung (eine *hohe* Ausprägung steht für eine *tiefe* Depressivität); LF: Skala Lebensfreude; LZ: Skala Lebenszufriedenheit.

d = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *unabhängigen* Stichproben.

T: $p < .10$; *: $p < .05$; Games-Howell-Test (einseitige Hypothesenprüfung).

Die Befunde zu diesem ersten Befindensvergleich lassen sich dahingehend *zusammenfassen*, dass es sich bei den als a priori sehr religiös geltenden Ordensleuten mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster hinsichtlich ihres habituellen Wohlbefindens nicht um eine «exotische» Personengruppe handelt, sondern dass sie mit einer weltlichen Personengruppe vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnet. Durch den Einbezug von zwei weiteren weltlichen Personengruppen, die sich als wenig religiös und gar nicht religiös bezeichnen, wurde es zudem möglich, das durchschnittliche habituelle Wohlbefinden der Ordensleute und der sehr religiösen

weltlichen Personen «einzuordnen» und dabei die Frage zu klären, ob religiösere Personen – wie dies aufgrund der Literatur zu Religiosität und subjektivem Wohlbefinden zu erwarten ist – im Schnitt über ein leicht besseres habituelles Wohlbefinden berichten. Dabei hat sich gezeigt, dass sich die postulierte positive Beziehung zwischen Religiosität und konventionell erfragtem habituellem Wohlbefinden in der vorliegenden Untersuchung insofern bestätigt findet, als – auf einer deskriptiven Ebene betrachtet – die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen im Durchschnitt generell ein leicht besseres habituelles Wohlbefinden aufweisen als wenig und gar nicht religiöse Personen. Die entsprechenden Effekte fallen dabei für alle Skalen klein aus, liegen aber verglichen mit den in der Literatur in diesem Zusammenhang berichteten Effektgrössen in der zu erwartenden Grössenordnung (vgl. Abschnitt 2.2). Bei den hier untersuchten Personengruppen scheint sich Religiosität insbesondere positiv in Bezug auf die Positive Lebenseinstellung sowie die Depressive Stimmung auszuwirken. Dabei kann ausgeschlossen werden, dass die gefundenen Zusammenhänge durch die Drittvariablen Geschlecht, Alter oder Ausbildung verursacht werden, da sich die Gruppen, für die signifikante Mittelwertsdifferenzen eruiert werden konnten, hinsichtlich dieser drei Variablen nicht voneinander unterscheiden (vgl. Abschnitt 7.2).¹³

¹³ Dieselben Befunde zeigen sich übrigens auch, wenn in den drei weltlichen Vergleichsgruppen sehr religiöser bis gar nicht religiöser Personen Personen, die im Zeitpunkt der Erhebung erwerbslos waren und deren habituelles Wohlbefinden deswegen zum Teil tief ausfällt, nicht berücksichtigt werden.

8 Religiosität und empirisch habituelles Wohlbefinden – Ein zweiter Befindensvergleich

Wie in den Fragestellungen (vgl. Abschnitt 5.3) angekündigt, soll der erste Befindensvergleich zu Religiosität und konventionellem habituellem Wohlbefinden um einen zweiten Befindensvergleich ergänzt werden, in dessen Zentrum das *empirisch habituelle Wohlbefinden* der unterschiedlichen Religiositätsgruppen steht. Wie bereits gesagt, haben die Personen der drei weltlichen Vergleichsgruppen analog zu den Ordensleuten an einer mindestens einwöchigen ESM-Untersuchung teilgenommen, in deren Rahmen sie mehrmals täglich Angaben zu ihrem *aktuellen* Befinden gemacht haben. Angaben zum aktuellen Befinden variieren dabei nicht nur von Situation zu Situation, erfassen also nicht nur sog. States, sondern weisen gleichzeitig eine Komponente auf, die auf eine Art «Trait» der Person zurückzuführen ist. Dieser Trait kommt im Durchschnittsbefinden der Personen in der Untersuchungswoche zum Ausdruck und hängt entsprechend mit konventionellen Indikatoren des habituellen Wohlbefindens zusammen. Wiederholte Messungen des aktuellen Befindens erlauben somit ebenfalls die Erfassung und Bildung eines trait-ähnlichen Wohlbefindensmasses, indem die einzelnen Antworten über die gesamte Untersuchungsperiode zusammengefasst bzw. aggregiert werden (vgl. z. B. Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Kahnemann, 1999). Dieses durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche wird als empirisch habituelles Wohlbefinden oder als *aggregiertes aktuelles Befinden* bezeichnet. Im Unterschied zum konventionell erfragten habituellen Wohlbefinden aus dem vorangehenden Kapitel beziehen sich die Angaben zum empirisch habituellen Wohlbefinden aber nicht auf das gesamte bisherige Leben, sondern auf den deutlich kürzeren Zeitraum einer Untersuchungswoche. Weiterhin handelt es sich beim aggregierten aktuellen Befinden insofern um ein *objektiveres* Mass *subjektiven* Wohlbefindens, als sich durch das bottom-up gestützte Vorgehen retrospektiv bedingte Verzerrungen weitgehend kontrollieren lassen (Kahnemann, 1999).

Wie bereits beim konventionellen habituellen Wohlbefinden, so interessiert auch im Zusammenhang mit dem empirisch habituellen Wohlbefinden, inwiefern die Ordensleute mit einer sehr religiösen weltlichen Personengruppe vergleichbar sind. Der Einbezug von wenig und gar nicht religiösen weltlichen Personen dient wiederum der «Einordnung» des aggregierten aktuellen Befindens der Ordensleute und der sehr religiösen weltlichen Personen und der Untersuchung der Frage, inwiefern Religiosität mit einem besseren durchschnittlichen Befinden in der Untersuchungswoche einhergeht. Abschnitt 8.1 geht auf die für diesen zweiten Befindensvergleich

verwendete Datengrundlage ein. Die internen Konsistenzen der Skalen für das aktuelle Befinden werden in Abschnitt 8.2 besprochen, die Korrelationen zwischen dem konventionellen habituellen und dem empirisch habituellen Wohlbefinden in Abschnitt 8.3. Die Ergebnisse zum interessierenden Befindensvergleich finden sich in Abschnitt 8.4.

8.1 Datengrundlage

Das *empirisch habituelle Wohlbefinden* steht für das durchschnittliche aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche und umfasst in der vorliegenden Untersuchung entsprechend die drei Befindensdimensionen *Positive Aktivierung (PA)*, *Negative Aktivierung (NA)* und *Valenz (VA)*, welche mittels der *PANAVA-KS* erfasst wurden (vgl. Abschnitt 6.4.1). Die insgesamt 10 Items der *PANAVA-KS* verteilen sich wie folgt auf die drei Befindensdimensionen bzw. Befindensskalen: PA und NA werden mit je vier Items erfasst (PA: energielos–energiegeladen, müde–hellwach, lustlos–hoch motiviert, gelangweilt–begeistert; NA: entspannt–«gestresst», friedlich–verärgert, ruhig–nervös, sorgenfrei–besorgt), die VA mit zwei Items (unzufrieden–zufrieden, unglücklich–glücklich).

Die 530 Untersuchungspersonen (25 Ordensleute und 505 Nicht-Ordensleute; vgl. Abschnitt 7.1) haben zusammen 23'509 Fragebogen ausgefüllt, wobei bei Untersuchungspersonen, deren ESM-Untersuchung mehr als eine Woche gedauert hat, nur eine Untersuchungswoche, die so genannte Basiswoche, berücksichtigt wurde. Ebenfalls nicht berücksichtigt wurden Fragebogen, die mehr als fünf fehlende Werte in den *PANAVA*-Items und/oder mehr als 120 Minuten Zeitabstand zwischen dem Ertönen des Signals und dem Ausfüllen des Fragebogens aufweisen (vgl. hierzu auch Abschnitt 6.7 zur Datenbereinigung). Dem aggregierten aktuellen Befinden für die einzelnen Untersuchungspersonen liegen zwischen 31 und 49 Zeitpunkte bzw. Fragebogen zugrunde.

Obwohl fehlende Werte bei den *PANAVA*-Items sehr selten sind (vgl. Fussnote 14), wurde vorgängig zur Bildung der Skalenwerte PA, NA und VA dennoch eine Analyse der fehlenden Werte durchgeführt und die fehlenden Werte durch geschätzte Werte ersetzt (Prozedur MVA in SPSS; EM-Methode).¹⁴ Bei den im Anschluss an die Analyse der fehlenden Werte gebildeten Skalenwerten handelt es sich um Mittelwerte. Für PA

¹⁴ Über die 23'509 Zeitpunkte finden sich für die 10 Befindensitems insgesamt 262 fehlende Angaben (1.1 %). Dabei weist jedes der 10 Items mindestens 16 und maximal 39 fehlende Werte auf. Die insgesamt 262 fehlenden Angaben verteilen sich auf 210 Zeitpunkte. 178 Zeitpunkte weisen je ein unbeantwortetes Befindensitem auf, 19 Zeitpunkte je zwei, sieben Zeitpunkte je drei, fünf Zeitpunkte je vier unbeantwortete Items. In einem Zeitpunkt wurden fünf Befindensitems nicht beantwortet. Die 210 Zeitpunkte mit den 262 fehlenden Angaben verteilen sich auf 136 Personen.

und VA gilt dabei, dass Werte von 1 bis 3 als unterdurchschnittliche PA- bzw. VA-Werte (eher energielos, müde, lustlos und gelangweilt bzw. eher unglücklich und unzufrieden), ein Wert von 4 als durchschnittlicher PA- bzw. VA-Wert und Werte von 5 bis 7 entsprechend als überdurchschnittliche PA- bzw. VA-Werte (eher energiegeladen, hellwach, motiviert und begeistert bzw. eher glücklich und zufrieden) zu verstehen sind. Für NA verhält es sich gerade umgekehrt: Hier sind Werte von 1 bis 3 als unterdurchschnittliche NA (eher entspannt, friedlich, ruhig und sorgenfrei), 4 als durchschnittliche NA und Werte von 5 bis 7 als überdurchschnittliche NA (eher «gestresst», verärgert, nervös und besorgt) zu interpretieren.

8.2 Reliabilitäten der Skalen für das aktuelle Befinden

Für alle drei Befindensskalen PA, NA und VA wurden für alle 530 Untersuchungspersonen individuelle Konsistenzanalysen durchgeführt und metaanalytisch weiterverarbeitet. Dabei gilt für alle drei Befindensskalen, dass die meisten Koeffizienten relativ hoch ausfallen. Bedingt durch die obere Grenze von 1.0 ergeben sich entsprechend rechtssteile Verteilungen der individuellen Reliabilitäten. Die Mittelwerte betragen .77 für PA (4 Items) ($Mdn = .78$), .76 für NA (4 Items) ($Mdn = .79$) und .70 für VA (2 Items) ($Mdn = .74$). Problematisch niedrige Werte (z. B. unter .5 für PA und NA bzw. unter .33 für VA) sind selten (4 % bzw. 66 von 1590 Koeffizienten) und treten bei den betroffenen Personen in der Regel nur für eine der drei Befindensskalen auf. Lediglich 9 Personen (1.7 %) weisen in je zwei Befindensskalen tiefe individuelle Reliabilitätskoeffizienten auf, *keine* Person in allen drei Skalen. Tiefe Koeffizienten können entsprechend nicht einfach einzelnen Personen zugeordnet werden, die generell unzuverlässigere Daten geliefert haben. Vielmehr scheint es sich derart zu verhalten, dass einzelne Personen mit einzelnen Skalen gewisse Schwierigkeiten gehabt haben (vgl. hierzu auch Schallberger, 2005).

8.3 Zusammenhänge zwischen dem empirisch habituellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden

Eingangs zu diesem Kapitel wurde gesagt, dass es sich beim empirisch habituellen Wohlbefinden um eine Art «Trait» handeln dürfte, der mit konventionellen Indikatoren des habituellen Wohlbefindens zusammenhängt. Wie stark die Zusammenhänge zwischen dem aggregierten aktuellen Befinden (individuelle Mittelwerte für PA, NA und VA für die gesamte Untersuchungswoche) und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden aus dem vorangehenden Kapitel sind, zeigt Tabelle 15 (S. 80).

Tabelle 15: Korrelationen zwischen dem empirisch habituellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden

Empirisch habituelles Wohlbefinden				Konventionelles habituelles Wohlbefinden					
	PA	NA	VA	GS	PL	SW	DS (-)	LF	LZ
PA		-.54**	.65**	.35**	.27**	.27**	.27**	.32**	.23**
NA			-.80**	-.35**	-.32**	-.29**	-.15**	-.33**	-.29**
VA				.46**	.41**	.33**	.23**	.45**	.37**

Anmerkungen. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.

GS: Gesamtskala (15 Items); PL: Skala Positive Lebenseinstellung; SW: Skala Selbstwert; DS (-): Skala (fehlende) Depressive Stimmung (eine *hohe* Ausprägung steht für eine *tiefe* Depressivität); LF: Skala Lebensfreude; LZ: Skala Lebenszufriedenheit.

N = 527-530; **: $p < .01$.

Von den Korrelationen zwischen dem empirisch habituellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden sind jene zwischen der Durchschnittsvalenz und der Gesamtskala sowie den Subskalen Positive Lebenseinstellung, Lebensfreude und Lebenszufriedenheit des habituellen Wohlbefindens am stärksten ausgeprägt (.37 bis .46). Dies mag insofern nicht erstaunen, als sowohl die VA-Dimension als auch die Skalen zum konventionellen habituellen Wohlbefinden eher kognitive Aspekte des subjektiven Wohlbefindens erfassen (vgl. Abschnitt 6.4.2). Demgegenüber wird mit PA und NA beansprucht, das affektive Erleben abzubilden, was sich in leicht tieferen Kennwerten zwischen der durchschnittlichen PA und NA für die Untersuchungswoche und den verschiedenen Skalen des konventionellen habituellen Wohlbefindens widerspiegelt (-.15 bis $\pm .35$). Insgesamt können die in Tabelle 15 dokumentierten Kennwerte dahingehend interpretiert werden, dass Personen, die in der konventionellen Befragung ein besseres allgemeines Wohlbefinden angeben, ihr Wohlbefinden (VA) in den einzelnen Momenten des Alltags im Durchschnitt ebenfalls als besser beschreiben und im Durchschnitt eine stärkere PA und eine schwächere NA erleben. Somit bestehen zwar substantielle Zusammenhänge zwischen dem aggregierten aktuellen Befinden und konventionellen Angaben zum allgemeinen Wohlbefinden, psychologisch dürfte es sich beim empirisch habituellen und beim konventionellen habituellen Wohlbefinden aber dennoch um verschiedene Konstrukte handeln.¹⁵

¹⁵ In Tabelle 15 sind nebst den Korrelationen zwischen dem aggregierten aktuellen und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden die Interkorrelationen für das aggregierte aktuelle Befinden aufgeführt. Dabei fällt auf, dass die individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die Untersuchungswoche sehr viel stärker korreliert sind im Vergleich zu den in Tabelle 6 (S. 61) enthaltenen Kennwerten für PA, NA und VA auf Signal- bzw. Zeitpunktebene. PA und NA sind aber wiederum untereinander negativ korreliert und weisen ebenfalls die bereits bekannte asymmetrische Beziehung zur VA auf. Während in den einzelnen Momenten des Alltags über alle Personen betrachtet PA und NA nur leicht negativ zusammenhängen ($r = -.14$; vgl. Tabelle 6, S. 61), ist das Durchschnittsbefinden der Untersuchungspersonen in PA und NA demgegenüber stark negativ korreliert ($r = -.54$; vgl. Tabelle 15). Das bedeutet, dass Personen, die im Durchschnitt während der

8.4 Empirisch habituelles Wohlbefinden der Ordensleute und der drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität

Tabelle 16 zeigt die Mittelwerte und Standardabweichungen für die drei Befindensdimensionen PA, NA und VA für die vier Religiositätsgruppen. Bei den dargestellten Gruppenmittelwerten handelt es sich um Mittelwerte der individuellen Mittelwerte für die gesamte Untersuchungswoche.

Tabelle 16: Mittelwerte und Standardabweichungen des empirisch habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen

	OL (n = 25)		SRW (n = 24)		RW (n = 155)		NRW (n = 319)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
PA	5.00	0.58	5.02	0.53	4.71	0.55	4.64	0.55
NA	2.69	0.65	2.41	0.72	2.77	0.69	2.78	0.66
VA	5.73	0.58	5.78	0.53	5.49	0.62	5.39	0.61

Anmerkungen. OL: Ordensleute; SRW: sehr religiöse weltliche Personen; RW: religiöse weltliche Personen; NRW: nicht religiöse weltliche Personen.
PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.

Wie bereits für das konventionelle habituelle Wohlbefinden, so lässt sich auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden zunächst festhalten, dass sämtliche Mittelwerte für PA, NA und VA zum Teil deutlich über (PA und VA) bzw. unter (NA) der Skalenmitte von 4 und damit im moderat positiven bzw. negativen Bereich zu liegen kommen. Die meisten Untersuchungspersonen beschreiben ihr affektives Erleben in der Mehrheit der Zeitpunkte somit als eher positiv. Was nun das empirisch habituelle Wohlbefinden der Ordensleute betrifft, so scheint sich auf einer deskriptiven Ebene wiederum abzuzeichnen, dass sich die Ordensleute diesbezüglich nicht von sehr religiösen weltlichen Personen unterscheiden. Weiterhin zeigen die in Tabelle 16 dargestellten Mittelwerte, dass wie schon das konventionelle habituelle Wohlbefinden, auch das durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche umso besser ausfällt, je grösser

Untersuchungswoche eine höhere PA erleben, im Durchschnitt eine tiefere NA berichten und umgekehrt (wobei in den einzelnen Momenten des Alltags aber durchaus auch beides kombiniert oder beides nicht auftritt). Weiterhin zeigt sich wie bereits auf der Zeitpunktebene, dass wiederum die Abwesenheit von NA die dominantere Rolle für das Erleben von VA zu spielen scheint als die Anwesenheit von PA. Was die Frage betrifft, wie denn die Unterschiede in der Grösse der Interkorrelationen auf der Person- und der Zeitpunktebene zu erklären sind, so konnte Schallberger (2005) zeigen, dass bei diesem Grössenunterschied der Aggregationsprozess eine wichtige Rolle spielt, indem einerseits die Skalenreliabilitäten und –validitäten erhöht werden und andererseits die gemeinsame Varianz der drei Skalen immer grösser wird. Dies wiederum erklärt Schallberger (2005, S. 73) damit, «dass die Skalen durch zunehmende Aggregation von Zeitpunkten neben ihrem spezifischen Gehalt zunehmend auch ein übergeordnetes Personmerkmal, hier Grundgestimmtheit genannt, erfassen... In diesem Prozess scheint aber die differentielle ... Validität der Skalen nicht verloren zu gehen, wenn diese personale Grundstimmung kontrolliert wird.»

die subjektiv erlebte Wichtigkeit des Lebensbereichs Religion angegeben wird. Für die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen findet sich in der Untersuchungswoche im Durchschnitt somit eine leicht höhere PA und VA sowie eine tiefere NA verglichen mit weniger und gar nicht religiösen Personen.

Die einfaktoriellen Varianzanalysen zur Klärung der Frage, inwiefern sich die Mittelwerte für die drei Dimensionen empirisch habituellen Wohlbefindens signifikant zwischen den unterschiedlichen Religiositätsgruppen unterscheiden, zeigen, dass sich für PA und VA mindestens eine signifikante Mittelwertsdifferenz ergibt: PA: $F(3, 517) = 6.58, p < .001, \eta^2 = 0.037$; VA: $F(3, 517) = 5.18, p < .01, \eta^2 = 0.029$. Für NA findet sich ein tendenziell signifikanter F -Wert: $F(3, 517) = 2.43, p = .06, \eta^2 = 0.014$.

Tabelle 17 (S. 83) enthält im Überblick sämtliche Mittelwertsdifferenzen sowie die dazugehörigen Effektgrößen für das empirisch habituelle Wohlbefinden der vier Religiositätsgruppen. Dabei lässt sich mit den im Anschluss an die einfaktoriellen Varianzanalysen durchgeführten multiplen Mittelwertsvergleichen sagen, dass sich sämtliche Mittelwerte für das empirisch habituelle Wohlbefinden der Ordensleute nicht signifikant von denjenigen sehr religiöser weltlicher Personen unterscheiden (zweiseitige Hypothesenprüfung) (vgl. Tabelle 17, S. 83). Somit sind die Ordensleute auch hinsichtlich ihres durchschnittlichen Befindens in der Untersuchungswoche mit sehr religiösen weltlichen Personen vergleichbar. Demgegenüber unterscheiden sich sowohl die Ordensleute als auch die sehr religiösen weltlichen Personen in ihrer durchschnittlichen PA signifikant von den religiösen und nicht religiösen weltlichen Personen, welche im Verlauf einer Untersuchungswoche im Durchschnitt deutlich weniger positive Affekte berichten als die beiden sehr religiösen Personengruppen (einseitige Hypothesenprüfung). Für die Ordensleute findet sich zudem ein signifikant besseres durchschnittliches Wohlbefinden (VA) verglichen mit nicht religiösen weltlichen Personen, ebenso für die sehr religiösen weltlichen Personen im Vergleich zu den nicht religiösen weltlichen Personen (einseitige Hypothesenprüfung). Die Durchschnittsvalenz für die sehr religiösen weltlichen Personen fällt immerhin noch tendenziell signifikant höher aus als die Durchschnittsvalenz der nicht religiösen weltlichen Personen (einseitige Hypothesenprüfung). Die sehr religiösen weltlichen Personen zeigen schliesslich auch hinsichtlich der durchschnittlichen NA in der Untersuchungswoche ein signifikant besseres Befinden als wenig und gar nicht religiöse Personen (einseitige Hypothesenprüfung). Die religiösen weltlichen Personen und die nicht religiösen weltlichen Personen wiederum unterscheiden sich in Bezug auf ihr durchschnittliches Befinden in der Untersuchungswoche nicht voneinander (einseitige Hypothesenprüfung). Ein Befund, der sich bereits für das konventionelle habituelle Wohlbefinden gezeigt hat.

Tabelle 17: *Paarweise Vergleiche zwischen den Mittelwerten des empirisch habituellen Wohlbefindens für die vier Religiositätsgruppen*

Religiositätsgruppe		PA		NA		VA	
(I)	(J)	(I-J)	<i>d</i>	(I-J)	<i>d</i>	(I-J)	<i>d</i>
OL	SRW	-0.01	-0.03	0.28	0.41	-0.05	-0.09
	RW	0.28	0.51*	-0.08	-0.12	0.24	0.39
	NRW	0.36	0.66**	-0.09	-0.14	0.33	0.55*
SRW	RW	0.30	0.54*	-0.36	-0.52*	0.29	0.47 ^T
	NRW	0.38	0.69**	-0.38	-0.56*	0.38	0.64**
RW	NRW	0.08	0.15	-0.01	-0.02	0.09	0.16

Anmerkungen. OL: Ordensleute ($n = 25$); SRW: sehr religiöse weltliche Personen ($n = 24$); RW: religiöse weltliche Personen ($n = 155$); NRW: nicht religiöse weltliche Personen ($n = 319$).

PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.

d = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *unabhängigen* Stichproben.

T: $p < .10$; *: $p < .05$; **: $p < .01$; Tukey-Kramer-Test (einseitige Hypothesenprüfung).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die Ordensleute mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster auch in Bezug auf ihr durchschnittliches aktuelles Befinden in einer Untersuchungswoche nicht als «exotische» Personengruppe erweisen, sondern mit weltlichen Personen vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Weiterhin hat sich gezeigt, dass sich die postulierte positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden bestätigt findet und Ordensleute sowie sehr religiöse weltliche Personen im Durchschnitt über alle Zeitpunkte einer Untersuchungswoche betrachtet glücklicher und zufriedener sind sowie mehr positive und weniger negative Affekte berichten als wenig und gar nicht religiöse weltliche Personen. Dabei kann wiederum ausgeschlossen werden, dass die gefundenen Zusammenhänge durch die Drittvariablen Geschlecht, Alter oder Ausbildung verursacht werden, da sich die Gruppen, für die signifikante Mittelwertsdifferenzen gefunden wurden, hinsichtlich dieser drei Variablen nur unwesentlich voneinander unterscheiden (vgl. Abschnitt 7.2).¹⁶

¹⁶ Werden in den drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität wiederum (wie in Abschnitt 7.4) Personen, die im Zeitpunkt der Erhebung erwerbslos waren, nicht berücksichtigt, zeigen sich keine substantiellen Änderungen für die eben berichteten Befunde.

9 Das Spektrum religiöser Tätigkeiten: Ein Kategorisierungsversuch

Nachdem in den beiden vorangehenden Kapiteln aufgezeigt wurde, dass sich die als a priori sehr religiös geltenden Ordensleute mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster hinsichtlich ihres durchschnittlichen konventionellen habituellen sowie empirisch habituellen Wohlbefindens nicht von einer weltlichen Personengruppe unterscheiden, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnet, geht es in diesem Abschnitt darum, die Datengrundlage zur Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten zu erarbeiten (vgl. Abschnitt 5.4). In Abschnitt 9.1 wird zunächst auf die Definition und Erfassung von Tätigkeiten in der vorliegenden Studie eingegangen. Das Ziel von Abschnitt 9.2 ist es, einen Überblick und Einblick in die verschiedenen religiösen Tätigkeiten zu schaffen, welche die Ordensleute im Verlauf der Untersuchungswoche ausgeübt haben. In Abschnitt 9.3 wird der Frage nachgegangen, inwiefern die als religiös kategorisierten Tätigkeiten von den Ordensleuten als Spirituelle Zeit, Arbeit, Freizeit oder Verpflichtung erlebt wurden. Umgekehrt ist im Abschnitt 9.4 von Interesse, inwiefern sich nicht als religiös kategorisierte Tätigkeiten in der Spirituellen Zeit finden. Im bilanzierenden Abschnitt 9.5 geht es schliesslich um die Erörterung der Frage, welches nun die Zeitpunkte für eine sinnvolle Datengrundlage zur Untersuchung des aktuellen Befindens bei religiösen Tätigkeiten sind.

9.1 Definition und Erfassung von Tätigkeiten in der vorliegenden Studie

In der vorliegenden Studie wird «Tätigkeit» operational definiert als Antwort auf die Frage: «Als der Pager vibrierte: Was haben Sie gerade gemacht?», wobei auch mehrere Tätigkeiten gleichzeitig angegeben werden konnten, wenn möglich aber gegliedert nach Haupt- und Nebentätigkeiten (vgl. Schallberger, 2000 sowie Abbildung 4, S. 86). Der Begriff «Tätigkeit» wird dabei in einem sehr weiten Sinne verstanden als all das, was man im Verlaufe eines Tages macht. Hierzu gehören auch Tätigkeiten wie etwa «Herumhängen», Tagträumen, zum Fenster hinausschauen etc. (vgl. Schallberger et al., 1999). Die Instruktion der Untersuchungspersonen lautete dahingehend, dass wenn im Zeitpunkt des Signals mehrere Tätigkeiten gleichzeitig ausgeübt wurden, man sich zu entscheiden hatte, welche Tätigkeit(en) im Vordergrund gestanden haben (Haupttätigkeit(en)) und welche Tätigkeit(en) einfach nebenher gelaufen sind

(Nebentätigkeit(en)). Weiterhin mussten die Untersuchungspersonen ihre angegebene Haupttätigkeit einer der vier Kategorien (auch Zeitkategorien oder Zeitart genannt) Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit oder Spirituelle Zeit zuordnen (vgl. Abbildung 4). In die Kategorie der *Arbeitszeit* fallen dabei alle Tätigkeiten im Zusammenhang mit den inner- und ausserklösterlichen Berufsaufgaben und Arbeitstätigkeiten der Ordensleute. Bei den beiden Kategorien *Freizeit* und *Verpflichtungszeit* handelt es sich um eine Unterteilung innerhalb der Freizeit: Während unter die Freizeit-Kategorie selber gewählte und freiwillig ausgeübte Tätigkeiten der «echten» Freizeit fallen wie etwa Lesen, Fernsehen, Sport treiben etc., sind mit Tätigkeiten der Verpflichtungszeit alltägliche Verpflichtungen und Notwendigkeiten ausserhalb der Arbeitszeit bzw. innerhalb der Freizeit gemeint, die einfach erledigt werden müssen. Dazu gehören etwa Tätigkeiten wie Aufräumen, Zähne putzen, Zimmer putzen etc. Dabei kann es natürlich auch vorkommen, dass dieselbe Tätigkeit einmal als Freizeit und ein anderes Mal als Verpflichtung erlebt wird. In die *Spirituelle Zeit* fallen verschiedene Formen der Glaubensvertiefung wie beispielsweise das Stundengebet, die Eucharistiefeier und unterschiedliche Formen der Betrachtung und Meditation. Für diese Tätigkeiten ist ebenfalls zu erwarten, dass sie von den Ordensleuten nicht ausschliesslich als der Spirituellen Zeit zugehörig erlebt und entsprechend auch der Arbeitszeit, Freizeit oder Verpflichtungszeit zugeteilt wurden.

ALS DER PAGER VIBRIERTE: Was haben Sie gerade gemacht?

Haupttätigkeit:.....

.....

Evtl. Nebentätigkeit(en):.....

Fällt diese Tätigkeit in die ...

☐ Arbeitszeit ☐ Freizeit ☐ «Verpflichtungszeit» ☐ «Spirituelle Zeit»?

Abbildung 4: Frage nach der im Zeitpunkt des Signals ausgeübten Tätigkeit aus dem Experience Sampling Fragebogen (ESF)

9.2 Kategorien religiöser Tätigkeiten (unabhängig von der Zeitart)

In diesem Abschnitt soll ein Überblick und Einblick in die verschiedenen religiösen Tätigkeiten gegeben werden, welche die Ordensleute im Verlauf der Untersuchungs-

woche ausgeübt haben. Um ein möglichst umfassendes Bild zu erhalten, werden hierfür alle 1201 ausgefüllten Experience Sampling Fragebogen (ESF) herangezogen; also auch die insgesamt 11 ESF, die aufgrund einer zu langen Reaktionszeit oder zu vieler fehlender Angaben in den Befindensitems im Zusammenhang mit Auswertungen zum aktuellen Befinden nicht berücksichtigt werden können (vgl. Abschnitt 6.7). Beim Herausgreifen der als religiös bezeichneten Tätigkeiten aus der Fülle der gesammelten Tätigkeitsangaben aus dem Alltag der Ordensleute wurde dabei derart vorgegangen, dass in einem ersten Schritt die 1201 Angaben für die Haupttätigkeiten (ohne Berücksichtigung der Nebentätigkeiten) daraufhin durchgesehen wurden, ob es sich nach Ansicht der Autorin um eine religiöse Tätigkeit handelt oder nicht und die Tätigkeitsangaben entsprechend in religiöse und nicht religiöse Tätigkeiten unterteilt. Da wie weiter oben erwähnt davon auszugehen ist, dass religiöse Zeitpunkte von den Ordensleuten nicht ausschliesslich der Spirituellen Zeit zugeteilt wurden und sich umgekehrt in der Spirituellen Zeit Zeitpunkte finden dürften, bei denen es sich nicht um typische religiöse Tätigkeiten handelt, erfolgte der Entscheid, ob es sich um eine religiöse Tätigkeit handelt oder nicht ohne Berücksichtigung der Zuordnung des entsprechenden Zeitpunktes zu einer der vier Zeitarten und somit unabhängig davon, ob die Tätigkeitsangabe gemäss dem Erleben der Ordensleute in die Spirituelle Zeit fällt. Die nach Ansicht der Autorin als religiös kategorisierten Tätigkeiten wurden in einem nächsten Schritt in möglichst sinnvolle Unterkategorien zu gliedern versucht.

Damit eine Tätigkeitsangabe den gemäss der Autorin als religiös bezeichneten Tätigkeiten zugeordnet wurde, musste aufgrund der Angabe ersichtlich sein, dass es sich bei der ausgeübten Tätigkeit um irgendeine Form der Glaubensvertiefung handelt oder allgemeiner die Tätigkeit dazu dient, den eigenen Glauben zu leben und zu praktizieren sowie sich mit dem eigenen Glauben und der eigenen Religiosität auseinanderzusetzen. Konnte dies aufgrund der Tätigkeitsangabe nicht eindeutig entschieden werden, so wird die entsprechende Tätigkeitsangabe dennoch als religiöse Tätigkeit betrachtet, wenn eindeutig ersichtlich ist, dass sie in einem religiösen Kontext ausgeübt wurde. Wurde als Haupttätigkeit etwa einfach «singen» angegeben, so handelt es sich hierbei nicht um eine religiöse Tätigkeit. Wurde demgegenüber im Rahmen der Heiligen Messe oder der Eucharistiefeier gesungen (z. B. «Singen in der Heiligen Messe»), wurde die Tätigkeit aufgrund des eindeutigen religiösen Kontextes den religiösen Tätigkeiten zugeordnet.

Im Sinne einer möglichst breiten Übersicht und Einsicht in das Spektrum an ausgeübten religiösen Tätigkeiten werden in diesem Abschnitt die unabhängig von der Zeitart von der Autorin als religiös kategorisierten Tätigkeitsangaben präsentiert. Bei der Durchsicht der insgesamt 1201 Angaben zur Haupttätigkeit, die aus dem Alltag der 25

Ordensleute gesammelt wurden, konnten 209 Tätigkeiten als religiös kategorisiert werden, was rund 17.4 Prozent aller Angaben entspricht. Diese 209 religiösen Tätigkeiten wiederum lassen sich in 4 bzw. 18 (Unter-)Kategorien zusammenfassen (vgl. Tabelle 18). Im Folgenden werden die einzelnen, in Tabelle 18 aufgeführten Kategorien etwas ausführlicher beschrieben.

Tabelle 18: Übersicht über die gebildeten (Unter-)Kategorien religiöser Tätigkeiten

Kategorie	Anzahl Nennungen	
	<i>absolut</i>	<i>prozentual</i>
<i>Gebet</i>	109	52.2
Stundengebet/Chorgebet	83	39.7
Gebet unspezifischer Art	16	7.7
Tischgebet	5	2.4
Rosenkranzgebet	5	2.4
<i>Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier</i>	45	21.5
Eucharistiefeier	8	3.8
Gottesdienst besuchen, feiern	8	3.8
Feier der Heiligen Messe	4	1.9
Zuhören (Predigt, Lesung, Einleitung, Einführung)	7	3.3
Singen	6	2.9
Messelesen, Predigen, Evangelium vorlesen	4	1.9
Austeilen der Heiligen Kommunion	3	1.4
Gebet	3	1.4
verschiedene andere Tätigkeiten (im Kontext Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heilige Messe)	2	1.0
<i>Meditation/Betrachtung</i>	35	16.7
<i>Verschiedene andere religiöse Tätigkeiten</i>	20	9.6
Schriftgespräch	4	1.9
Tischlesung oder geistliche Lesung hören	4	1.9
Musizieren (während Chorgebet oder Gottesdienst)	5	2.4
Sammelkategorie verschiedener anderer religiöser Tätigkeiten	7	3.3
<i>Total</i>	209	100

Eine erste (grösste) Gruppe religiöser Tätigkeiten lässt sich mit der Bezeichnung *Gebet* überschreiben. Sie vereinigt insgesamt 109 Nennungen (52.2 %) verteilt auf vier Kategorien auf sich (vgl. Tabelle 18). Im Alltag einer Ordensperson kommt dem Gebet ein zentraler Stellenwert zu, weshalb es nicht erstaunt, dass diese Tätigkeit die grösste Kategorie bildet. So kennen die Ordensleute innerhalb ihres Tagesablaufs fixe Zeiten, in denen sie sich entweder allein in Stille, gemeinsam mit ihren Mitbrüdern bzw. Mitschwestern oder aber auch zusammen mit Nicht-Ordensleuten dem Gebet widmen. Der weitaus grösste Anteil der Gebetszeitpunkte entfällt dabei auf das so genannte *Stundengebet* oder *Chorgebet*, das fast ausschliesslich zusammen mit anderen

Ordensleuten in der Regel innerhalb der Gemeinschaft ausgeübt wird. Je nach geistiger Ausrichtung des Ordens, dem sie angehören, kennen die hier untersuchten Ordensleute zwischen drei bis fünf der ursprünglich acht (Stunden-)Gebetszeiten (auch Chorgebet oder Tagzeitengebet genannt). Namentlich sind dies: Laudes (Morgengebet oder Lobgebet), Prim (Gebet zur 1. Stunde), Terz (Gebet zur 3. Stunde), Sext (Gebet zur 6. Stunde), Non (Gebet zur 9. Stunde), Vesper (Abendgebet zum Abschluss des Tages), Komplet («Vollendung», das eigentliche Nachtgebet) und Matutin (Gebet um Mitternacht). Inhaltlich umfasst das Stundengebet Elemente wie Psalmen, Schriftlesung, Glaubensbekenntnis, Fürbitten, Vaterunser und bestimmte Gebete (z. B. Angelus Domini) sowie neutestamentliche Hochgesänge (z. B. Benedictus, Magnificat und Nunc dimittis). Eine zweite, sehr viel kleinere Gruppe von Gebetszeitpunkten lässt sich der Kategorie *Gebet unspezifischer Art* zuordnen. In dieser Gruppe finden sich Zeitpunkte, in denen die Ordensleute ausserhalb des Stundengebets in ein Gebet vertieft waren. Eine dritte und vierte je kleine Gruppe von Zeitpunkten entfällt auf zwei weitere Formen des Gebets, das *Tischgebet* und das *Rosenkranzgebet*.

Eine zweite Gruppe religiöser Tätigkeiten (45 Nennungen, 21.5 %) bilden verschiedene Tätigkeiten rund um die *Heilige Messe*, die *Eucharistiefeier* oder einfach unspezifisch den *Gottesdienst* (vgl. Tabelle 18, S. 88). In knapp der Hälfte der Zeitpunkte, die dieser Gruppe zugeordnet werden können, gaben die Ordensleute auf einem hohen Abstraktionsniveau an, einen Gottesdienst zu besuchen, der Eucharistiefeier beizuwohnen oder Heilige Messe zu feiern, ohne genau auszuführen, welches ihre konkrete Tätigkeit im Zeitpunkt des Signals war. Demgegenüber finden sich Nennungen auf einem tieferen Abstraktionsniveau mit entsprechend präziseren Tätigkeitsangaben, die wie folgt zusammengefasst werden können: *Zuhören* (Predigt, Lesung, Einführung, Einleitung), *Singen* im Rahmen der Heiligen Messe, der Eucharistiefeier oder eines Gottesdienstes, *Messelesen*, *Predigen*, *Evangelium vorlesen*, *Austeilen der Heiligen Kommunion*, *Beten*¹⁷ und schliesslich zwei Zeitpunkte, die nicht zugeordnet werden können und entsprechend die Kategorie *verschiedene andere Tätigkeiten* bilden («Zelebration der Heiligen Messe»; «Schlusssegen der Heiligen Messe»).

Neben den gemeinsamen Gebetszeiten in Form des Stundengebets gehört es zum Alltag jeder Ordensperson, ein bis zwei Stunden (in der Regel alleine) mit Meditation und Betrachtung zu verbringen. Die beiden Tätigkeitsangaben *Meditation* und *Betrachtung*

¹⁷ Da bei diesen drei Gebetszeitpunkten jeweils explizit angegeben wurde, dass das Gebet im Rahmen der Eucharistiefeier oder der Heiligen Messe ausgeübt wurde, wurde entschieden, sie im entsprechenden Kontext aufzuführen und nicht der Kategorie *Gebet unspezifischer Art* zuzuteilen, obwohl dies natürlich auch eine mögliche Lösung darstellen würde.

können entsprechend zu einer weiteren Kategorie religiöser Tätigkeiten zusammengefasst werden. Insgesamt 35 Zeitpunkte (16.7 %) lassen sich dieser Kategorie zuordnen (vgl. Tabelle 18, S. 88).

Schliesslich finden sich 20 Tätigkeitsangaben (9.6 %), für die es schwer fällt, sie einer der bereits besprochenen Kategorien zuzuordnen, weshalb sie mit *verschiedene andere religiöse Tätigkeiten* überschrieben werden (vgl. Tabelle 18, S. 88). So wurde etwa angegeben, mit einer oder mehreren Mitschwestern in ein *Schriftgespräch* vertieft gewesen zu sein. Oder es gab Ordensmänner, die im Zeitpunkt des Signals mit dem *Hören der Tischlesung* oder einer *geistlichen Lesung* beschäftigt waren. Eine weitere kleine Gruppe von Zeitpunkten umfasst das *Musizieren* im Rahmen eines Stundengebets oder eines Gottesdienstes. Und schliesslich eine letzte Gruppe heterogener Zeitpunkte lässt sich im Sinne einer *Sammelkategorie verschiedener anderer religiöser Tätigkeiten* zusammenfassen. Diese Kategorie umfasst Tätigkeitsangaben wie «Aussetzung des Allerheiligsten», «geistliche Begleitung», «geistliches Gespräch», «Bibelrunde» oder etwa «Lesen eines religiösen Buches».

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Spektrum an so genannt religiösen Tätigkeiten, das die Ordensleute in ihrem Alltag ausüben, recht breit ausfällt. Knapp ein Fünftel aller Tätigkeitsangaben aus einer Untersuchungswoche können als religiöse Tätigkeiten bezeichnet werden. Werden diese in unterschiedliche Kategorien zu bündeln versucht, lassen sich die entstandenen Kategorien drei thematischen Schwerpunkten zuordnen: Ein erster Schwerpunkt wird durch unterschiedliche Formen des Gebets mit der Kategorie des Stunden- und Chorgebets als prägnantester und wichtigster Vertreterin erkennbar. Einen zweiten Schwerpunkt bilden verschiedene Tätigkeiten rund um die Heilige Messe, den Gottesdienst und die Eucharistiefeier. Sie reichen von aktiven Tätigkeiten wie etwa singen, predigen oder das Evangelium vorlesen bis hin zu eher passiven Tätigkeiten wie beispielsweise das Hören der Predigt oder einer Lesung. Unterschiedliche Formen der Meditation und Betrachtung umreissen schliesslich einen dritten, innerhalb des Alltags der Ordensleute ebenfalls wichtigen Themenkreis, zieht sich eine Ordensperson doch immer wieder zu bestimmten Tageszeiten bewusst in ihre Zelle zurück, um sich in Stille der geistlichen Lesung zu widmen und um zu meditieren.

9.3 Verteilung der als religiös kategorisierten Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit

Bestand das Ziel des vorangehenden Abschnittes darin, eine Übersicht über die verschiedenen religiösen Tätigkeiten der Ordensleute zu schaffen, so interessiert in einem nächsten Schritt die Frage, wie sich die von der Autorin als religiös kategorisierten Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit verteilen. Wie bereits weiter oben ausgeführt, wurden die Ordensleute aufgefordert, in jedem Zeitpunkt ihre aktuell ausgeübte Tätigkeit einer dieser vier Zeitarten zuzuordnen. Besonders interessiert natürlich die Frage, inwiefern die Ordensleute die von der Autorin als religiös kategorisierten Tätigkeiten als der Spirituellen Zeit zugehörig erlebt haben und ob sich in den drei anderen Zeitkategorien ebenfalls religiöse Tätigkeiten finden und wenn ja, um welche konkreten Tätigkeiten es sich dabei handelt. Tabelle 19 (S. 92) zeigt, wie sich die insgesamt 209 als religiös kategorisierten Tätigkeiten bzw. die gebildeten Kategorien religiöser Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit verteilen.

Tabelle 19: Verteilung der (209) als religiös kategorisierten Tätigkeiten auf die vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit und Spirituelle Zeit

	Anzahl Nennungen	
	<i>absolut</i>	<i>prozentual</i>
<i>Spirituelle Zeit</i>	<i>184</i>	<i>88.0</i>
<i>Gebet</i>	<i>98</i>	<i>46.8</i>
Stundengebet/Chorgebet	81	38.7
Gebet unspezifischer Art	14	6.7
Rosenkranzgebet	3	1.4
<i>Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier</i>	<i>41</i>	<i>19.4</i>
Eucharistiefeier	8	3.8
Gottesdienst besuchen, feiern	5	2.4
Feier der Heiligen Messe	4	1.9
Zuhören (Predigt, Lesung, Einleitung, Einführung)	7	3.3
Singen	6	2.9
Messelesen, Predigen, Evangelium vorlesen	3	1.4
Austeilen der Heiligen Kommunion	3	1.4
Gebet	3	1.4
verschiedene andere Tätigkeiten (im Kontext Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heilige Messe)	2	0.9
<i>Meditation/Betrachtung</i>	<i>33</i>	<i>15.8</i>
<i>Verschiedene andere religiöse Tätigkeiten</i>	<i>12</i>	<i>5.7</i>
Sammelkategorie verschiedener anderer religiöser Tätigkeiten	3	1.4
Schriftgespräch	3	1.4
Musizieren (während Chorgebet oder Gottesdienst)	5	2.4
Tischlesung oder geistliche Lesung hören	1	0.5
<i>Verpflichtungszeit</i>	<i>11</i>	<i>5.1</i>
<i>Gebet</i>	<i>6</i>	<i>2.7</i>
Stundengebet/Chorgebet	2	0.9
Gebet unspezifischer Art	2	0.9
Tischgebet	2	0.9
<i>Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier</i>	<i>1</i>	<i>0.5</i>
Messelesen, Predigen, Evangelium vorlesen	1	0.5
<i>Meditation/Betrachtung</i>	<i>1</i>	<i>0.5</i>
<i>Verschiedene andere religiöse Tätigkeiten</i>	<i>3</i>	<i>1.4</i>
Tischlesung oder geistliche Lesung hören	2	0.9
Schriftgespräch	1	0.5
<i>Arbeitszeit</i>	<i>7</i>	<i>3.3</i>
<i>Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier</i>	<i>2</i>	<i>0.9</i>
Gottesdienst besuchen, feiern	2	0.9
<i>Verschiedene andere religiöse Tätigkeiten</i>	<i>5</i>	<i>2.4</i>
Sammelkategorie verschiedener anderer religiöser Tätigkeiten	4	1.9
Tischlesung oder geistliche Lesung hören	1	0.5
<i>Freizeit</i>	<i>3</i>	<i>1.5</i>
<i>Gebet</i>	<i>1</i>	<i>0.5</i>
Tischgebet	1	0.5
<i>Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier</i>	<i>1</i>	<i>0.5</i>
Gottesdienst besuchen, feiern	1	0.5
<i>Meditation/Betrachtung</i>	<i>1</i>	<i>0.5</i>
<i>Keine Zuordnung zu einer der vier Zeitarten</i>	<i>4</i>	<i>1.9</i>
Tischgebet	2	0.9
Rosenkranzgebet	2	0.9
<i>Total</i>	<i>209</i>	<i>100</i>

Mit der obenstehenden Tabelle 19 wird ersichtlich, dass es sich bei rund 88 Prozent (184 Zeitpunkte) der in Abschnitt 9.2 als religiös kategorisierten Tätigkeiten um Zeitpunkte handelt, die von den Ordensleuten als der *Spirituellen Zeit* zugehörig erlebt wurden. Mit Ausnahme der Kategorie Tischgebet, die *nie* als Spirituelle Zeit, sondern immer als Verpflichtungs- oder Freizeit erlebt wurde, finden sich in der Spirituellen Zeit alle in Tabelle 18 (S. 88) aufgeführten Kategorien religiöser Tätigkeiten. Acht der insgesamt 18 Kategorien entfallen sogar vollständig auf die Spirituelle Zeit, finden sich also weder in der Arbeitszeit, noch in der Freizeit oder der Verpflichtungszeit (namentlich sind dies Eucharistiefeier; Feier der Heiligen Messe; Zuhören (Predigt, Lesung, Einleitung, Einführung); Singen (während Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heiliger Messe); Austeilen der Heiligen Kommunion; Gebet (während Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heiliger Messe); verschiedene andere Tätigkeiten (im Kontext Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heilige Messe; Musizieren (während Chorgebet oder Gottesdienst)). Weiter ist interessant, dass die Zeitpunkte der beiden grössten Kategorien religiöser Tätigkeiten (Stundengebet/Chorgebet sowie Meditation/Betrachtung) von den Ordensleuten ebenfalls fast vollständig der Spirituellen Zeit zugeordnet wurden. Nur gerade zwei Zeitpunkte finden sich auch in der Verpflichtungszeit (Stundengebet/Chorgebet) bzw. je einen Zeitpunkt in der Freizeit und der Verpflichtungszeit (Meditation/Betrachtung).

Rund 5 Prozent (11 Zeitpunkte) der als religiös kategorisierten Tätigkeiten entfallen gemäss der Zuordnung der Ordensleute auf die *Verpflichtungszeit* (vgl. Tabelle 19, S. 92). Dabei wurden im Zeitpunkt des Signals verschiedene Formen des Gebets ausgeübt (sechs Zeitpunkte), einer Tischlesung oder einer geistlichen Lesung zugehört (zwei Zeitpunkte), gepredigt (ein Zeitpunkt), meditiert (ein Zeitpunkt) oder ein Schriftgespräch geführt (ebenfalls ein Zeitpunkt).

Insgesamt sieben (3.3 %) der total 209 Zeitpunkte, die als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden, wurden von den Ordensleuten als der *Arbeitszeit* zugehörig erlebt (vgl. Tabelle 19, S. 92). Betrachtet man die konkreten Tätigkeitsangaben, so wurden in einem Fall das Hören der Tischlesung und zweimal der Besuch eines Gottesdienstes der Arbeit zugeordnet. In weiteren vier Zeitpunkten, die sich in der Arbeitszeit finden, handelt es sich um verschiedene Gespräche religiösen Inhalts, zwei Mal auch begleitender Art.

Was schliesslich die *Freizeit* betrifft, so wurden lediglich drei Zeitpunkte (1.5 %), die als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden, dieser Zeitart zugeteilt (vgl. Tabelle 19, S. 92). In einem Zeitpunkt handelt es sich um ein Tischgebet, ein anderes Mal wurde der Besuch eines Gottesdienstes als Freizeit erlebt und schliesslich findet sich ein Zeitpunkt, in dem eine Ordensperson am meditieren war.

9.4 Als religiös und nicht religiös kategorisierte Tätigkeiten innerhalb der Spirituellen Zeit

Im vorangehenden Abschnitt hat sich gezeigt, dass die im Rahmen von Abschnitt 9.2 als religiös kategorisierten Tätigkeiten zu einem sehr grossen Teil, wenn auch nicht ausschliesslich, in die Spirituelle Zeit fallen, von den Ordensleuten also als der Spirituellen Zeit zugehörig erlebt wurden. In einigen Fällen wurden die als religiös kategorisierten Tätigkeiten von den Ordensleuten auch der Arbeitszeit, Freizeit oder Verpflichtungszeit zugeteilt. Ebenso ist zu erwarten, dass es sich bei den Zeitpunkten, die sich in der Spirituellen Zeit finden, nicht ausschliesslich um religiöse Tätigkeiten handelt, sondern hier auch Zeitpunkte zugeordnet wurden, die weiter oben *nicht* als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden. Um wie viele und welche Tätigkeiten es sich dabei handelt, wird in diesem Abschnitt besprochen.

Von den insgesamt 1201 gesammelten Zeitpunkten haben die Ordensleute 242 (20.1 %) der Spirituellen Zeit zugeordnet (430 Zeitpunkte (35.8 %) entfallen auf die Arbeitszeit, 328 (27.3 %) auf die Freizeit, 185 (15.4 %) auf die Verpflichtungszeit und in 16 Zeitpunkten (1.3 %) wurde die Tätigkeitsangabe keiner der vier Zeitarten zugeordnet). Wie wir bereits weiter oben gesehen haben (vgl. Tabelle 19, S. 92), können 184 dieser 242 Tätigkeitsangaben den als religiös kategorisierten Tätigkeiten zugeordnet werden. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 76 Prozent. Somit handelt es sich bei knapp einem Viertel der Zeitpunkte der Spirituellen Zeit um Tätigkeiten, die weiter oben *nicht* als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden.

Tabelle 20: *Als nicht religiös kategorisierte Tätigkeiten der Spirituellen Zeit*

	Anzahl Nennungen	
	<i>absolut</i>	<i>prozentual</i>
<i>Kategorien religiöser Tätigkeiten</i> (gemäss Abschnitt 9.2)	184	76.0
<i>Kategorien als nicht religiös kategorisierter Tätigkeiten</i>	58	24
Unzuordenbar/Einzelnennungen	12	5.0
Lesen	10	4.1
Unterwegs sein	7	2.9
Etwas oder sich vorbereiten	7	2.9
Vortrag hören	5	2.1
Nachsinnen	4	1.7
Absitzen/Sitzen	3	1.2
Gespräch	3	1.2
Singen/Musizieren	3	1.2
Musik hören	2	0.8
Schreiben	2	0.8
<i>Total</i>	242	100

Tabelle 20 zeigt, dass abgesehen von der Kategorie *Unzuordenbar/Einzelnennungen*, die 12 Zeitpunkte (5 %) auf sich vereint (Angaben wie «Umgebung betrachten», «Predigt kopiert», «Fitnessübung nachschlagen» etc.), die Kategorie *Lesen* mit 10 Nennungen (4.1 %) die grösste Kategorie bildet, die als nicht religiös kategorisierte Zeitpunkte innerhalb der Spirituellen Zeit beinhaltet. Wurde in fünf Zeitpunkten lediglich angegeben, *dass* gelesen wurde, so finden sich für die weiteren fünf Zeitpunkte präzisere Angaben zum Lesestoff (Fürbittenbuch für Pilger, Kalenderspruch, Buch über Religionen, Religionszeitschrift¹⁸, philosophischer Text). Bei der Kategorie *Unterwegs sein* mit sieben Nennungen (2.9 %) waren die Ordensleute im Zeitpunkt des Signals etwa auf dem Weg zur Eucharistiefeier, unterwegs von der Kirche ins Zimmer, auf dem Weg zu einer geistlichen Lesung oder zur Kapelle für das Mittagsgebet oder die Komplet, wodurch gut nachvollzogen werden kann, weshalb sie diese Tätigkeiten der Spirituellen Zeit zugeordnet haben. Ähnlich verhält es sich bei den Angaben der Kategorie *Etwas oder sich vorbereiten*, handelt es sich doch vier Mal um Vorbereitungsarbeiten für ein Chorgebet und drei Mal um solche für eine Messe oder

¹⁸ Die beiden Angaben «Lesen eines Buches über Religion» sowie «Lektüre von Religionszeitschriften» wurden im Unterschied zu «Lesen eines religiösen Buches» im Rahmen von Abschnitt 9.2 nicht den religiösen Tätigkeiten zugeordnet, weil sie nach Ansicht der Autorin nicht gleichermassen auf einen Bezug zum eigenen Glauben und zur eigenen Religiosität verweisen wie «Lesen eines religiösen Buches». Während die Lektüre eines Buches über Religionen oder von Religionszeitschriften etwa aus beruflichen Gründen notwendig sein kann, scheint es beim Lesen eines religiösen Buches schon eher nahe liegend, dass dies aus der Motivation heraus geschieht, sich mit dem eigenen Glauben oder der eigenen Religiosität auseinanderzusetzen.

einen Gottesdienst. Somit wird auch hier die Zuordnung zur Spirituellen Zeit nachvollziehbar. Als weitere nicht als religiöse Tätigkeiten kategorisierte Angaben der Spirituellen Zeit finden sich *Musik hören* sowie *Singen/Musizieren*¹⁹. Schliesslich finden sich Tätigkeitsangaben wie *Gespräch*, *Nachsinnen*, *Vortrag hören*, *Absitzen/Sitzen* und *Schreiben*, die im Rahmen von Abschnitt 9.2 ebenfalls nicht als religiöse Tätigkeiten kategorisiert, von den Ordensleuten aber der Spirituellen Zeit zugeordnet wurden.

9.5 Bilanz

Ziel der vorangegangenen Abschnitte war es, einen Über- und Einblick in die verschiedenen religiösen Tätigkeiten zu schaffen, welche die Ordensleute im Verlauf der Untersuchungswoche ausgeübt haben. Hierfür wurden in einem ersten Schritt die gesammelten Tätigkeitsangaben aus dem Alltag der Ordensleute von der Autorin in so genannt religiöse und nicht religiöse Tätigkeiten unterteilt. Dies erfolgte ohne Berücksichtigung der von den Ordensleuten vorgenommenen Zuordnung der Tätigkeiten zu einer der vier Zeitarten Arbeitszeit, Freizeit, Verpflichtungszeit oder Spirituelle Zeit. Von den insgesamt 1201 gesammelten Tätigkeitsangaben wurden 209 (17.4 %) als religiöse Tätigkeiten kategorisiert und 18 verschiedenen Kategorien zugeordnet. Diese 209 als religiös bezeichneten Tätigkeiten verteilen sich wie folgt auf die vier Zeitarten: 184 Zeitpunkte (88.0 %) wurden von den Ordensleuten der Spirituellen Zeit, 11 (5.1 %) der Verpflichtungszeit, 7 (3.3 %) der Arbeitszeit und 3 Zeitpunkte (1.5 %) der Freizeit zugeordnet (4 Tätigkeitsangaben wurden keiner der vier Zeitarten zugeteilt). Die von der Autorin als religiös kategorisierten Tätigkeiten entfallen demnach zu einem grossen Teil, wenn auch nicht ausschliesslich, auf die Spirituelle Zeit. Umgekehrt finden sich insgesamt 58 Tätigkeitsangaben, die von den Ordensleuten als Spirituelle Zeit erlebt wurden, im Rahmen der Kategorisierung in religiöse und nicht religiöse Tätigkeiten aber *nicht* als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden.

Somit lassen sich drei Gruppen religiöser Tätigkeiten unterscheiden: Eine erste Gruppe bilden die 184 Tätigkeitsangaben, die im Rahmen der von der Autorin vorgenommenen Kategorisierung in religiöse und nicht religiöse Tätigkeiten als religiöse Tätigkeiten kategorisiert und von den Ordensleuten als der Spirituellen Zeit zugehörig erlebt

¹⁹ Die Kategorie *Singen/Musizieren* (nicht religiös) unterscheidet sich insofern von den beiden weiter oben genannten religiösen Kategorien *Singen* (während Eucharistiefeier, Gottesdienst, Heiliger Messe) und *Musizieren* (während Chorgebet oder Gottesdienst), als für die entsprechenden Tätigkeiten keinerlei Kontextangaben gemacht wurden, weshalb sie im Rahmen von Abschnitt 9.2 nicht den religiösen Tätigkeiten zugeordnet wurden.

wurden. Eine zweite Gruppe religiöser Tätigkeiten besteht aus Tätigkeitsangaben, die von der Autorin zwar den religiösen Tätigkeiten zugeordnet wurden, jedoch aufgrund der Zuordnung der Ordensleute *nicht* in die Spirituelle Zeit, sondern in die Arbeitszeit, Freizeit oder Verpflichtungszeit fallen (25 Zeitpunkte). Eine dritte Gruppe religiöser oder vielleicht besser spiritueller Zeitpunkte bzw. Tätigkeiten schliesslich bilden Tätigkeitsangaben, die von der Autorin *nicht* als religiöse Tätigkeiten kategorisiert, von den Ordensleuten aber als Spirituelle Zeit erlebt wurden (58 Zeitpunkte).

Wenn nun in den nachfolgenden Auswertungen von *religiösen Tätigkeiten* die Rede ist, so sind, wenn nicht anders vermerkt, die Zeitpunkte bzw. Tätigkeitsangaben der ersten und dritten Gruppe gemeint. Werden die von der Autorin vorgenommene Kategorisierung der Tätigkeitsangaben in religiöse und nicht religiöse Tätigkeiten und die von den Ordensleuten vorgenommene Zuteilung der Tätigkeiten zu einer der vier Zeitarten als zwei voneinander unabhängige Kategorisierungen betrachtet, so handelt es sich zwar einzig bei den Tätigkeitsangaben der ersten Gruppe sowohl aus Sicht der Autorin als auch aus Sicht der Ordensleute um religiöse bzw. spirituelle Tätigkeiten. Da dem subjektiven Erleben der Ordensleute aber eine zentrale Bedeutung zukommt, scheint es sinnvoll, die 58 Zeitpunkte der dritten Gruppe (also die von der Autorin *nicht* als religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit) in der Datengrundlage zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten ebenfalls zu berücksichtigen (und die 25 Zeitpunkte der zweiten Gruppe entsprechend nicht zu berücksichtigen), zumal bei vielen Angaben dieser Gruppe gut nachvollzogen werden kann, weshalb sie von den Ordensleuten der Spirituellen Zeit zugeordnet wurden, auch wenn es sich zum Teil aus Sicht der Autorin um weniger typische religiöse Tätigkeiten handelt. Somit bilden alle 242 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit die Datengrundlage zur Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten. Dabei wird es interessant sein zu fragen, ob sich die als religiös und die als nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten innerhalb der Spirituellen Zeit (erste und dritte Gruppe) hinsichtlich ihres affektiven Erlebens voneinander unterscheiden (vgl. Kapitel 10). Eine weitere interessante Frage wird sein, inwiefern sich das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit (zweite Gruppe) vom affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten im Allgemeinen (also erste und dritte Gruppe zusammen) unterscheidet (vgl. Kapitel 10).

10 Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten

Mit der Untersuchung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten wird in diesem Abschnitt die zentrale Fragestellung der vorliegenden Studie angegangen (vgl. Abschnitt 5.5). In Abschnitt 10.1 folgen zunächst einige allgemeine Bemerkungen zum auswertungstechnischen Vorgehen. Um das Spezifische der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten in den Blick zu bekommen, wird diese mit der Qualität des affektiven Erlebens bei anderen Alltagstätigkeiten, also etwa Arbeits-, Freizeit- und Verpflichtungstätigkeiten, verglichen. Bevor jedoch in Abschnitt 10.3 die Befunde zur Befindensqualität bei religiösen und anderen Alltagstätigkeiten präsentiert werden, wird in Abschnitt 10.2 kurz etwas zur verwendeten Datengrundlage gesagt. Wird in Abschnitt 10.3 das durchschnittliche Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten im Schnitt über die gesamte Untersuchungsgruppe der Ordensleute ermittelt, so soll ergänzend hierzu im Sinne einer differenzierteren Analyse in Abschnitt 10.4 die Frage erörtert werden, inwiefern sich für einzelne Untersuchungspersonen Abweichungen von diesem durchschnittlichen Befindensmuster zeigen. Ebenfalls im Sinne einer differenzierteren Analyse wird in Abschnitt 10.5 das affektive Erleben für unterschiedliche religiöse Tätigkeiten untersucht und miteinander verglichen. Schliesslich wird in Abschnitt 10.6 der Frage nachgegangen, inwiefern das bei den Ordensleuten gefundene Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten typisch für diese doch eher spezielle Personengruppe ist oder ob sich bei weltlichen Personen ein ähnliches affektives Erleben für religiöse Tätigkeiten findet.

10.1 Auswertungstechnisches Vorgehen: Aggregationsstrategie

Daten aus einer ESM-Untersuchung zeichnen sich durch ihre hierarchisch organisierte Struktur aus (sog. Mehrebenenstruktur). Das bedeutet, dass es (mindestens) zwei ineinander geschachtelte Untersuchungsebenen voneinander zu unterscheiden gilt: Die erste oder unterste Ebene, die so genannte *Zeitpunktebene*, ist durch die einzelnen Zeitpunkte definiert, in denen die Untersuchungspersonen einen Fragebogen ausgefüllt haben. Eine zweite (obere) Ebene wird durch die Personen gebildet, die an der Untersuchung teilgenommen haben und umfasst entsprechend die Informationen über diese Personen. Diese zweite Ebene wird als *Personebene* bezeichnet. Neben diesen beiden Ebenen lassen sich natürlich leicht weitere Ebenen denken, etwa durch den Einbezug des Wochentags oder von Personengruppen.

Mit diesen beiden Ebenen, der Zeitpunktebene und der Personenebene, sind zwei unterschiedliche Varianzquellen verknüpft; eine weitere wichtige Eigenheit von ESM-Daten, die es im Zusammenhang mit der Datenauswertung zu berücksichtigen gilt. Während sich die Varianzquelle für die Personenebene durch *interindividuelle* Unterschiede im generellen Antwortverhalten konstituiert (bedingt etwa durch Persönlichkeitsunterschiede, individuelle Antworttendenzen etc.), findet sich auf der Zeitpunktebene neben der in jedem einzelnen Zeitpunkt mitenthaltenen interindividuellen Varianz eine zweite Varianzquelle, die so genannte *intraindividuelle* Varianz, die sich aus den unterschiedlichen Antworten einer Untersuchungsperson über die einzelnen Situationen hinweg ergibt, für welche die Person einen Fragebogen ausgefüllt hat. Entsprechend erlauben ESM-Daten, Fragen zu *Situationen* (Effekte der Situation oder *intraindividuelle* Zusammenhänge), Fragen zu *Personen* (Effekte der Person oder *interindividuelle* Zusammenhänge) sowie Fragen zu interindividuellen Unterschieden in Bezug auf intraindividuelle Prozesse zu untersuchen.

Eine solche Mehrebenenstruktur, wie sie bei ESM-Daten vorliegt, erfordert an sich den Einsatz von Mehrebenenanalysen zur Überprüfung von Hypothesen zu intraindividuellen Prozessen sowie interindividuellen Unterschieden in diesen intraindividuellen Prozessen. In der vorliegenden Arbeit wurde aber bewusst auf die Anwendung der Mehrebenenanalyse verzichtet und stattdessen eine Aggregationsstrategie gewählt, welche weiter unten erläutert wird. Dies hat verschiedene Gründe: Zum einen hat sich die Mehrebenenanalyse bei ESM-Studien erst in den letzten Jahren zu etablieren begonnen, weshalb das Wissen über mehrebenenanalytische Auswertungsprobleme und entsprechende Lösungsansätze in Bezug auf ESM-Daten noch wenig entwickelt und verbreitet ist. Auch gilt es zu berücksichtigen, dass mehrebenenanalytische Befunde schnell einmal einen Komplexitätsgrad erreichen, der die Kommunikation von Ergebnissen erheblich erschwert (Pfister, 2002). Zum anderen versteht sich die vorliegende Arbeit wie eingangs formuliert als phänomenologischer Beitrag zur Erforschung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten, da entsprechende Untersuchungen bislang fehlen. Dabei scheint es gerade in einem noch wenig erforschten Bereich sinnvoll, die interessierenden Phänomene zunächst einmal anhand leicht durchschaubarer Verfahren zu untersuchen und zu beschreiben, bevor in einem nächsten Schritt die entsprechenden Befunde anhand komplexer statistischer Verfahren überprüft werden. (Dass es sich hierbei aber um einen notwendigen Schritt handelt, ist unbestritten.) Ein dritter Punkt schliesslich betrifft die Anzahl Untersuchungseinheiten pro Analyseebene, die bei Mehrebenendesigns für eine brauchbare Schätzung von Modellparametern und vor allem Standardfehlern benötigt wird. Neuere Ergebnisse aus Simulationsstudien legen dabei eine Stichprobengrösse von mindestens $N = 50$ auf der

zweiten Ebene nahe (Maas & Hox, 2004; zit. nach Nezlek, Schröder-Abé & Schütz, 2006). Diese Forderung wird in der vorliegenden Studie nicht erfüllt und dürfte auch in manch anderer (ESM-)Studie, welche mit einer «speziellen» Personengruppe arbeitet, an praktische bzw. ökonomische Grenzen stossen.

Nachfolgend wird nun die zur Untersuchung der zentralen Frage dieser Arbeit gewählte Aggregationsstrategie erläutert. Wie bereits weiter oben ausgeführt, erlauben ESM-Daten, sowohl Fragen zu Situationen (Situationseffekte) als auch Fragen zu Personen (Personeneffekte) zu untersuchen. Dieser Sachverhalt stellt zwar einen der grossen Vorteile der ESM dar, beinhaltet aber gleichzeitig einen der grössten Stolpersteine bei der Auswertung von ESM-Daten anhand herkömmlicher Analysestrategien, ist es doch nicht immer ganz einfach zu entscheiden, ob die interessierenden Fragen Situationen oder Personen betreffen. Das folgende Beispiel von Samdahl (1989, S. 50) mag dies illustrieren: Die Frage etwa «Is heightened intrinsic motivation associated with more positive affect?» kann auf zwei verschiedene Arten verstanden werden, wobei einmal Personeneffekte und einmal Situationseffekte gemeint sind: Wird die Frage als Frage zu Personen verstanden, so kann sie derart interpretiert werden, dass Personen mit einer höheren intrinsischen Motivation im Durchschnitt mehr positive Affekte erleben. Ist die Frage demgegenüber als Frage zu Situationen gemeint, dann könnte etwa vermutet werden, dass Situationen, in denen Personen über eine höhere intrinsische Motivation berichten gleichzeitig mit mehr positiven Affekten einhergehen. Da die Wahl einer adäquaten Auswertungsstrategie davon abhängt, ob es sich um eine Frage zu Situationen oder um eine Frage zu Personen handelt, gilt es sich vor der entsprechenden Datenanalyse unbedingt Klarheit darüber zu verschaffen, ob man sich für Situations- oder für Personeneffekte interessiert. Interessieren beispielsweise ausschliesslich Situationseffekte, also die *intraindividuelle* Varianz über die einzelnen Situationen hinweg, so ist die ebenfalls in jedem Datenpunkt mitenthaltene *interindividuelle* Varianz vorgängig zur Analyse der Daten auszuschalten. Dies wird etwa dadurch erreicht, indem mit individuell z-standardisierten Daten operiert wird.

Weiterhin gilt es zu beachten, dass sowohl Fragen zu Situationen als auch Fragen zu Personen anhand unterschiedlicher Analyseeinheiten untersucht werden können. Während im einen Fall die einzelne Situation oder der einzelne Fragebogen als Analyseeinheit dient, wird im anderen Fall das Individuum als Analyseeinheit herangezogen. Die Auswertungen werden entsprechend entweder auf der Zeitpunktebene oder der Personenebene durchgeführt, was bedeutet, dass das *N* unterschiedlich gross ist: Wird das Individuum als Analyseeinheit genommen, entspricht das *N* der Anzahl Untersuchungspersonen, wohingegen bei der Situation als Analyseeinheit das *N* auf die Anzahl ausgefüllte ESF ansteigt und entsprechend grösser ausfällt. Wenn immer

möglich, sollten gemäss Larson und Delespaul (1992) die Auswertungen auf der Personenebene durchgeführt werden, was auch in der vorliegenden Arbeit berücksichtigt wird. Dies deshalb, da sich bei Berechnungen auf der Zeitpunktebene grundsätzlich drei Probleme stellen: Erstens können Ergebnisse aufgrund des grossen N bereits bei geringen Effekten signifikant werden. Zweitens erhalten Personen mit mehr Zeitpunkten ein stärkeres Gewicht in den Auswertungen als Personen mit weniger Zeitpunkten. Und drittens wird bei Berechnungen auf der Zeitpunktebene nicht berücksichtigt, dass die einzelnen Datenpunkte einer Person *nicht* unabhängig voneinander sind. Diesen Problemen wird auf der Personenebene dadurch begegnet, indem grundsätzlich mit pro Person und Situation aggregierten (zusammengefassten) Werten gerechnet wird. Damit kann den wesentlichen Hauptproblemen bei Auswertungen auf der Zeitpunktebene entgegengewirkt werden: Weil jede Person «nur» mit ihren Mittelwerten in die Auswertung einfliesst, hat die interindividuell variierende Häufigkeit von Zeitpunkten keinen direkten Einfluss mehr auf das Ergebnis. Weiter entspricht das N jetzt der Anzahl Personen und ist damit deutlich tiefer, was allerdings zur Folge hat, dass eine derartige Auswertung sehr viel konservativer ist, insbesondere wenn mit einer kleinen Personengruppe gearbeitet wird. Werden die pro Person und Situation aggregierten Werte zudem im Rahmen eines Messwiederholungsverfahrens weiterverarbeitet, so wird dadurch der Abhängigkeit der Daten untereinander Rechnung getragen und gleichzeitig die Analyse *intraindividueller* Unterschiede über die einzelnen Situationen hinweg ermöglicht, ohne dass allfällige *interindividuelle* Unterschiede vorgängig kontrolliert werden müssen.

Die Durchführung von Auswertungen auf der Personenebene ist allerdings nicht immer problemlos praktikabel: So kann es etwa vorkommen, dass über Situationen aggregiert werden soll, für die nicht alle Untersuchungspersonen Fragebogen ausgefüllt haben. Entsprechend können für diese Personen keine Mittelwerte geschätzt werden, was zum Verlust dieser Personen führt. Oder die individuellen Mittelwerte basieren auf sehr wenigen Zeitpunkten, was eine Schätzung der entsprechenden Mittelwerte als nicht ganz unproblematisch erscheinen lässt. In solchen Situationen ist es unter Umständen nicht zu vermeiden, die geplanten Auswertungen auf der Zeitpunktebene durchzuführen. Die entsprechenden Ergebnisse sind dann allerdings mit der notwendigen Vorsicht zu interpretieren. Ein dritter problematischer Punkt im Zusammenhang mit Auswertungen auf der Personenebene besteht darin, dass die individuellen Mittelwerte auf einer unterschiedlichen Anzahl Zeitpunkte basieren und damit unterschiedlich reliabel sind. Wird dieser Sachverhalt nicht explizit durch Gewichtung berücksichtigt, reagieren entsprechende Analysen nicht auf derartige Unterschiede. Schliesslich lassen sich im Rahmen der gewählten Aggregationsstrategie Fehler nicht korrekt konzeptualisieren bzw.

kein Parameter für den Zufallsfehler eines Koeffizienten schätzen, was zu inakkuraten Parameterschätzungen und Signifikanztests führen kann (Nezlek et al., 2006). Entsprechend kommt den in den nachfolgenden Abschnitten dokumentierten Signifikanzprüfungen lediglich eine heuristische Funktion zu. Demgegenüber gilt es als positiv zu werten, dass die anhand herkömmlicher Analysen eruierten Ergebnisse im Vergleich zu mehrebenenanalytischen Befunden auf einer deskriptiven Ebene leichter durchschaubar sind (und dennoch nicht in die Irre führen). Auch kann mit der hier gewählten Aggregationsstrategie nach wie vor untersucht werden, wie die auf einer Analyseebene bestehenden Zusammenhänge auf einer anderen Ebene variieren.

Bei der Frage nach der durchschnittlichen Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten im Vergleich zur durchschnittlichen Befindensqualität bei anderen Alltagstätigkeiten handelt es sich um eine Frage zu *Situationen*. Das bedeutet, dass ausschliesslich Effekte der Situation bzw. Tätigkeit auf das aktuelle Befinden und somit die *intraindividuelle* Varianz interessieren, während es allfällige Personeneffekte zu kontrollieren gilt. Obwohl in den nachfolgend dokumentierten Befindensvergleichen – wenn nicht anders vermerkt – Messwiederholungsverfahren zum Einsatz kommen, denen pro Person und Situation aggregierte Werte zugrunde liegen und die eine Analyse der interessierenden intraindividuellen Unterschiede über die einzelnen Situationen hinweg ermöglichen, *ohne* vorgängig allfällige Personeneffekte zu kontrollieren, werden die Skalenwerte für PA, NA und VA vor ihrer Aggregation dennoch individuell *z*-standardisiert. Dadurch wird es nicht nur möglich zu sagen, inwiefern eine bestimmte Kategorie von Tätigkeiten, bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt einer Person, mit besserem oder schlechterem Befinden einhergeht, sondern es sind zusätzlich auch Aussagen der Art möglich, inwiefern es sich, bezogen auf das durchschnittliche Befinden in einer Untersuchungswoche, um ein überdurchschnittliches, durchschnittliches oder unterdurchschnittliches Befinden handelt. Indem sämtliche Untersuchungspersonen als Folge der individuellen *z*-Standardisierung in allen drei Skalenwerten einen individuellen Mittelwert von 0 bei einer individuellen Standardabweichung von 1 aufweisen, bedeutet eine Antwort $z > 0$, dass die entsprechende Tätigkeit oder Situation im Vergleich zum durchschnittlichen Befinden in der Untersuchungswoche mit einem überdurchschnittlichen («besseren») Befinden einhergeht, während eine Antwort $z < 0$ entsprechend bedeutet, dass eine bestimmte Tätigkeit oder Situation im Vergleich zum durchschnittlichen Befinden in der Untersuchungswoche mit einem unterdurchschnittlichen («schlechteren») Befinden einhergeht. Dabei macht die Angabe «über- bzw. unterdurchschnittlich» allerdings keine Aussage darüber, *wo* auf der siebenstufigen Skala, mit der das Befinden erfasst wurde, die entsprechende Antwort zu lokalisieren ist. Über- bzw. unterdurchschnittliches Befinden steht somit nicht

unweigerlich für eine Antwort in der oberen bzw. unteren Skalenhälfte. Hat eine Person beispielsweise immer angegeben, eher bis sehr zufrieden zu sein, so ergibt sich – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt dieser Person – für einen Zeitpunkt, in dem sie «lediglich» eher zufrieden ist ein negativer individueller *z*-Wert (also ein schlechteres bzw. unterdurchschnittliches Befinden) verglichen mit einem Zeitpunkt, in welchem sie angegeben hat, sehr zufrieden zu sein, obschon sich die Antwort «eher zufrieden» ebenfalls in der oberen Skalenhälfte der siebenstufigen Antwortskala befindet. Umgekehrt kann die Antwort «eher unzufrieden» ausgedrückt in einem individuellen *z*-Wert und bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt einer Person ein für diese Person überdurchschnittliches oder besseres Befinden bedeuten, wenn sie in der Mehrheit der anderen Zeitpunkte angegeben hat, ziemlich oder sogar sehr unzufrieden zu sein.

In den nachfolgenden Abschnitten finden sich Aussagen zu den drei Befindensskalen PA, NA und VA. Es sei daran erinnert, dass dem Skalenwert für PA die vier Gegensatzpaare *energielos–energiegeladen*, *müde–hellwach*, *lustlos–hoch motiviert* und *gelangweilt–begeistert* zugrunde liegen, dem Skalenwert für NA die vier Gegensatzpaare *entspannt–gestresst*, *friedlich–verärgert*, *ruhig–nervös* sowie *sorgenfrei–besorgt*. Der Skalenwert für die VA setzt sich aus den beiden Gegensatzpaaren *unzufrieden–zufrieden* und *unglücklich–glücklich* zusammen. Ein positiver / negativer PA-Wert bzw. ein positiver / negativer NA-Wert ist dabei wie folgt zu verstehen: Für die PA-Skala gilt, dass positive Werte mit einer überdurchschnittlichen (besseren), negative Werte mit einer unterdurchschnittlichen (schlechteren) Befindlichkeit gleichgesetzt werden können, wobei es sich derart verhält, dass das Ausmass an überdurchschnittlichem (besserem) bzw. unterdurchschnittlichem (schlechterem) Befinden mit einem steigenden positiven bzw. negativen PA-Wert zunimmt. Für die NA-Skala verhält es sich genau umgekehrt: Hier steht ein positiver Wert für ein unterdurchschnittliches (schlechteres), ein negativer Wert für ein überdurchschnittliches (besseres) Befinden. Entsprechend bedeuten steigende positive NA-Werte ein zunehmend schlechteres Befinden, steigende negative Werte demgegenüber ein zunehmend besseres Befinden. Für die VA-Skala schliesslich gilt wie für die PA-Skala, dass positive Werte für ein überdurchschnittliches (besseres), negative Werte für ein unterdurchschnittliches (schlechteres) Befinden stehen und steigende positive bzw. negative Werte entsprechend zunehmend besseres bzw. schlechteres Befinden bedeuten.

10.2 Datengrundlage

Wie in Abschnitt 6.7 ausgeführt, können im Zusammenhang mit den Auswertungen zum aktuellen Befinden bzw. affektiven Erleben 11 der insgesamt 1201 gesammelten

Zeitpunkte nicht berücksichtigt werden, da sie entweder eine zu lange Reaktionszeit oder zu viele fehlende Werte in den Befindensitems aufweisen. Die in den folgenden Abschnitten dokumentierten Analysen basieren entsprechend auf dem bereinigten Datensatz von 1190 Zeitpunkten.

10.2.1 Religiöse Tätigkeiten

Als Datengrundlage zur Berechnung des durchschnittlichen affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten dienen wie in Abschnitt 9.5 ausgeführt die 242 Zeitpunkte der *Spirituellen Zeit*. Da die nachfolgenden Auswertungen auf der Personenebene durchgeführt werden, also mit pro Person und Situation aggregierten Werten, interessiert vorwiegend, wie sich die 242 religiösen Tätigkeiten auf die 25 Untersuchungspersonen verteilen. Eine entsprechende Analyse ergibt, dass jede der 25 Ordenspersonen mindestens einen Zeitpunkt aufweist, in dem sie eine religiöse Tätigkeit ausgeübt hat. Das Maximum liegt bei 20 religiösen Tätigkeiten (eine Ordensperson). Während der Untersuchungswoche sind die Ordensleute im Durchschnitt in 10 Zeitpunkten einer religiösen Tätigkeit nachgegangen ($SD = 6$ Zeitpunkte, $Mdn = 9$ Zeitpunkte). Somit lässt sich für jede Ordensperson ein individueller Mittelwert für die drei Befindensdimensionen PA, NA und VA über diejenigen Zeitpunkte bilden, in denen sie eine religiöse Tätigkeit ausgeübt hat.²⁰

10.2.2 Tätigkeiten der Arbeitszeit

In den nachfolgenden Abschnitten wird die Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten unter anderem mit der Befindensqualität bei Arbeitstätigkeiten verglichen. Zur Berechnung des durchschnittlichen aktuellen Befindens bei der Arbeit fließen alle Zeitpunkte ein, die von den Ordensleuten der Zeitart *Arbeitszeit* zugeteilt wurden (inklusive der sieben Zeitpunkte, in denen eine Tätigkeit ausgeübt wurde, die im Rahmen von Abschnitt 9.2 als religiöse Tätigkeit kategorisiert, von den Ordensleuten aber der Arbeitszeit zugeordnet wurde (vgl. Tabelle 19, S. 92)). Um sich ein Bild über die Arbeitstätigkeiten der Ordensleute machen zu können, sei auf die Stichprobenbeschreibung in Abschnitt 6.5 verwiesen. Dort sind die Arbeitstätigkeiten der Ordensleute aufgeführt.

Insgesamt 429 Zeitpunkte bilden die Grundlage zur Berechnung des durchschnittlichen aktuellen Befindens bei der Arbeit. Diese verteilen sich wie folgt auf die 25 Untersuchungspersonen: Die Ordenspersonen verbringen über die gesamte Untersu-

²⁰ Die Untersuchungsperson mit nur einer religiösen Tätigkeit fließt gemäss der Praxis von Larson (vgl. Larson & Delespaul, 1992, S. 67) mit ihrem einen Zeitpunkt in die weiteren Analysen ein.

chungswoche betrachtet durchschnittlich rund 17 Zeitpunkte mit Arbeiten ($SD = 6$ Zeitpunkte, $Mdn = 16$ Zeitpunkte). Das Minimum liegt bei 10 (eine Ordensperson), das Maximum bei 30 Arbeitszeitpunkten (zwei Ordenspersonen).²¹ Somit stellt die Bildung individueller Mittelwerte für die drei Befindensdimensionen PA, NA und VA in dieser Tätigkeitskategorie kein Problem dar. Für alle 25 Untersuchungspersonen lassen sich entsprechende Mittelwerte bilden, die auf mindestens 10 Zeitpunkten basieren.

10.2.3 Tätigkeiten der Freizeit

Das aktuelle Befinden bei religiösen Tätigkeiten soll auch mit dem aktuellen Befinden bei Freizeittätigkeiten verglichen werden. Die Berechnungsgrundlage für das durchschnittliche affektive Erleben bei Freizeittätigkeiten bilden sämtliche Zeitpunkte, die von den Ordensleuten der Zeitkategorie *Freizeit* zugeordnet wurden (inklusive der drei Zeitpunkte, in denen eine Tätigkeit ausgeübt wurde, die im Rahmen von Abschnitt 9.2 als religiöse Tätigkeit kategorisiert, von den Ordensleuten aber der Freizeit zugeordnet wurde (vgl. Tabelle 19, S. 92)). Die entsprechende Datengrundlage besteht aus 320 Zeitpunkten. Über die gesamte Untersuchungswoche betrachtet weist eine Ordensperson im Schnitt 13 Freizeitzeitpunkte auf ($SD = 4$ Zeitpunkte, $Mdn = 13$ Zeitpunkte). Das Minimum liegt bei 6 (zwei Ordenspersonen), das Maximum bei 21 Freizeitzeitpunkten (ebenfalls zwei Ordenspersonen) (vgl. Fussnote 21 (S. 102) zum Arbeitspensum). Auch für diese Zeitkategorie lassen sich demnach für alle 25 Untersuchungspersonen problemlos individuelle Mittelwerte für PA, NA und VA bilden.

Was eine kurze Charakterisierung der Tätigkeiten dieser Zeitkategorie betrifft, so lässt sich sagen, dass sich die Freizeittätigkeiten der Ordensleute kaum von denjenigen der Nicht-Ordensleute unterscheiden. Ordensleute sinnieren und tagträumen in ihrer Freizeit. Sie treiben Sport (skifahren, Unihockey spielen, wandern, spazieren etc.), schauen fern, hören Musik und Radio. Sie lesen (Zeitungen, Bücher und Zeitschriften) und führen Gespräche über die verschiedensten Themen mit ihren Mitbrüdern und Mitschwestern. Wenn sie nicht selber künstlerisch gestalten, so besuchen sie Konzerte oder Vorträge.

10.2.4 Tätigkeiten der Verpflichtungszeit

Schliesslich interessiert auch ein Befindensvergleich zwischen religiösen Tätigkeiten und Tätigkeiten der Verpflichtungszeit. Zur Berechnung des durchschnittlichen

²¹ Im Zusammenhang mit diesen Zahlen sei daran erinnert, dass 19 der 25 Untersuchungspersonen im Zeitpunkt der Befragung 100 Prozent arbeitstätig waren und sechs Personen ein Arbeitspensum angegeben haben, das bei 70 oder 80 Prozent liegt (vgl. Abschnitt 6.5).

aktuellen Befindens bei Tätigkeiten der Verpflichtungszeit fließen alle 185 Zeitpunkte ein, die von den Ordensleuten der Zeitart «*Verpflichtungszeit*» zugeteilt wurden (inklusive der 11 Zeitpunkte, in denen eine Tätigkeit ausgeübt wurde, die im Rahmen von Abschnitt 9.2 als religiöse Tätigkeit kategorisiert, von den Ordensleuten aber der Verpflichtungszeit zugeordnet wurde (vgl. Tabelle 19, S. 92)). Diese verteilen sich wie folgt auf die 25 Untersuchungspersonen: Zwei Personen haben ihre Tätigkeitsangaben während der gesamten Untersuchungswoche *nie* der Verpflichtungszeit zugeordnet, sie weisen entsprechend keine Verpflichtungszeitpunkte auf, weshalb für diese beiden Personen auch keine individuellen Mittelwerte für diese Zeitkategorie berechnet werden können. Für die anderen 23 Ordenspersonen liegt das Minimum bei einem Zeitpunkt (eine Ordensperson), das Maximum bei 15 Zeitpunkten (ebenfalls eine Ordensperson). Eine Ordensperson verbringt über die gesamte Untersuchungswoche gesehen durchschnittlich 7 Zeitpunkte mit Tätigkeiten der Kategorie Verpflichtungszeit ($SD = 4$ Zeitpunkte, $Mdn = 8$ Zeitpunkte). Für insgesamt 23 Personen können also individuelle Mittelwerte für PA, NA und VA gebildet werden.

Auch die von den Ordensleuten der Verpflichtungszeit zugeordneten Tätigkeiten unterscheiden sich kaum von denjenigen der Durchschnittsbevölkerung. So finden sich in dieser Tätigkeitskategorie vorwiegend erhaltende Tätigkeiten wie etwa essen, ausruhen oder Körperpflege. Weiterhin finden sich Tätigkeiten wie warten (z. B. auf ein öffentliches Verkehrsmittel oder das Essen), sich fortbewegen (z. B. vom Gebetsraum zur Küche gehen, den Bahnwagen wechseln) oder etwa aufräumen usw.

10.3 Affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten im Vergleich zum affektiven Erleben bei der Arbeit, in der Freizeit sowie der Verpflichtungszeit

In diesem Abschnitt werden nun die Ergebnisse zum durchschnittlichen aktuellen Befinden bzw. affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten im Vergleich zum durchschnittlichen affektiven Erleben bei Arbeits- und Freizeitaktivitäten sowie Tätigkeiten der Verpflichtungszeit präsentiert. Abbildung 5 (S. 108) zeigt für jede der vier Tätigkeitskategorien die durchschnittlichen Ausprägungen für PA, NA und VA sowie die dazugehörigen Standardfehler. Bei den in Abbildung 5 dargestellten Werten handelt es sich um Mittelwerte der auf Personenebene lokalisierten individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA in den vier Tätigkeitskategorien, welche ihrerseits auf individuellen z -Werten basieren. Durch die Verwendung individueller z -Werte wird es wie in Abschnitt 10.1 ausgeführt möglich, Aussagen der Art zu machen, inwiefern eine bestimmte Kategorie von Tätigkeiten – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt der Untersuchungspersonen bzw. das durchschnittliche Befinden in der Untersu-

chungswoche – mit einem besseren oder schlechteren bzw. einem überdurchschnittlichen oder unterdurchschnittlichen Befinden einhergeht. Die der Abbildung 5 zugrunde liegenden Mittelwerte und Standardfehler sind in Tabelle 21 (S. 109) aufgeführt. Sämtliche Werte basieren auf den Angaben von 23 Personen. Die beiden Untersuchungspersonen ohne Verpflichtungszeitpunkte (vgl. Abschnitt 10.2.4) wurden nicht berücksichtigt. Zusätzlich zu den in Abbildung 5 dargestellten Werten enthält Tabelle 21 grau hinterlegt auch noch die auf *unstandardisierten* Werten basierenden Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für die drei Befindensdimensionen in den unterschiedlichen Tätigkeitskategorien. Diese Werte sollen zeigen, *wo* auf der siebenstufigen Antwortskala die Angaben der Untersuchungspersonen zu ihrem Befinden bei unterschiedlichen Tätigkeiten einzuordnen sind. Es sei aber daran erinnert, dass die entsprechenden Werte im Unterschied zu individuell z-standardisierten Datenpunkten *beide* Varianzquellen enthalten (*intra-* und *interindividuelle* Varianz; vgl. Abschnitt 10.1).

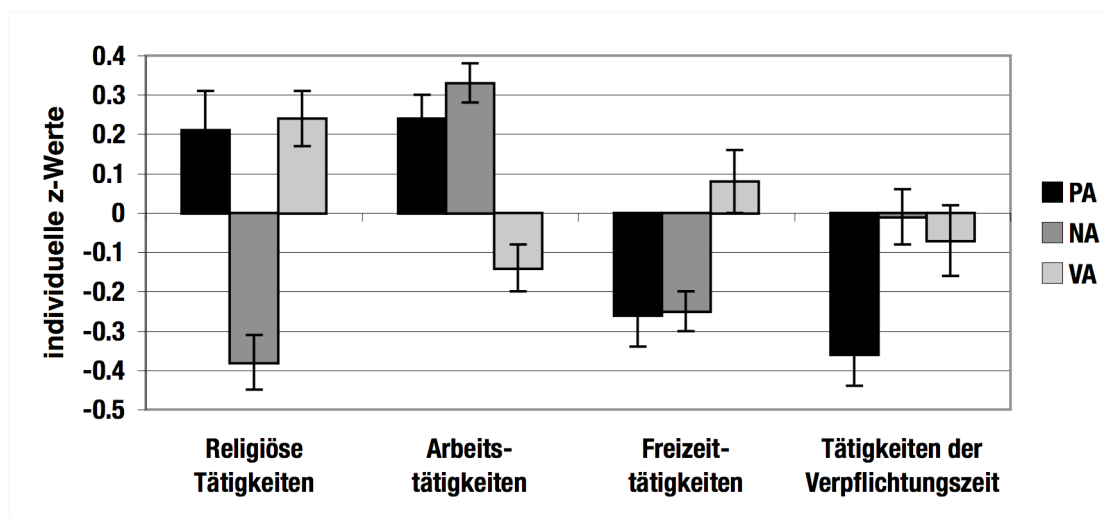


Abbildung 5: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die vier Tätigkeitskategorien (Personenebene)

Tabelle 21: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die vier Tätigkeitskategorien (Personebene)

	PA		NA		VA	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
Religiöse Tätigkeiten	0.21	0.10	-0.38	0.07	0.24	0.07
	5.19	0.15	2.35	0.14	5.98	0.12
Arbeitstätigkeiten	0.24	0.06	0.33	0.05	-0.14	0.06
	5.23	0.14	3.05	0.15	5.66	0.13
Freizeitstätigkeiten	-0.26	0.08	-0.25	0.05	0.08	0.08
	4.72	0.16	2.44	0.14	5.87	0.11
Tätigkeiten der Verpflichtungszeit	-0.36	0.08	-0.01	0.07	-0.07	0.09
	4.60	0.15	2.73	0.17	5.64	0.18

Anmerkungen. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.

N = 23 (Die beiden Personen ohne Verpflichtungszeitpunkte wurden nicht berücksichtigt.)

SE = Standardfehler.

Mit Abbildung 5 (S. 108) wird deutlich, dass sich für die einzelnen Tätigkeitskategorien unterschiedliche Muster für das durchschnittliche affektive Erleben ergeben, die Ordensleute sich demnach je nach ausgeübter Tätigkeit unterschiedlich gut fühlen. Bezogen auf das durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche gehen *religiöse Tätigkeiten* im Schnitt mit einer überdurchschnittlichen PA und VA sowie einer unterdurchschnittlichen NA einher. Während der *Arbeit* erleben sich die Ordensleute zwar ebenfalls als überdurchschnittlich positiv aktiviert, die Tätigkeiten in der Arbeitszeit scheinen aber stets auch mit einem bestimmten Ausmass an Stress, Ärger, Nervosität und Besorgnis verbunden zu sein, was sich in einem überdurchschnittlichen NA-Wert niederschlägt und dazu beitragen könnte, dass die durchschnittliche VA während der Arbeit im Vergleich zum Wochendurchschnitt unterdurchschnittlich ausfällt. Für *Freizeitstätigkeiten* zeigt sich verglichen mit Arbeitstätigkeiten eine genau gegenteilige Situation: Sowohl für die PA als auch für die NA ergeben sich unterdurchschnittliche Werte und für die Valenz ein leicht überdurchschnittlicher Wert, was dahingehend verstanden werden kann, dass sich die Ordensleute in der Freizeit zwar deutlich entspannter und sorgenfreier und auch etwas glücklicher und zufriedener fühlen wie während der Arbeit, die Freizeit aber gleichzeitig auch weniger positiv aktivierend erlebt wird. Die *Tätigkeiten der Verpflichtungszeit* schliesslich zeichnen sich vorwiegend durch eine deutlich unterdurchschnittliche PA aus. Die durchschnittliche NA kommt beim Wochendurchschnitt zu liegen, die durchschnittliche VA fällt leicht unterdurchschnittlich aus.

In einem nächsten Schritt drängt sich natürlich die Frage auf, inwiefern sich das durchschnittliche Befinden bei religiösen Tätigkeiten signifikant vom durchschnitt-

lichen Befinden in den drei anderen Tätigkeitskategorien unterscheidet. Hierfür wurden univariate, einfaktorielle Varianzanalysen mit Messwiederholung durchgeführt.²² Es sei daran erinnert, dass aufgrund der in Abschnitt 10.1 ausgeführten Problematik den nachfolgend dokumentierten Signifikanzprüfungen lediglich eine heuristische Funktion zukommt. Wie weiter oben bereits berichtet, gibt es zwei Personen, die während der gesamten Untersuchungswoche keine ihrer Tätigkeitsangaben der Verpflichtungszeit zugeordnet haben und für die entsprechend keine individuellen Mittelwerte für diese Tätigkeitskategorie gebildet werden konnten (vgl. Abschnitt 10.2.4). Die Berechnungen zu den Varianzanalysen basieren daher wie auch schon die Werte in Abbildung 5 (S. 108) sowie Tabelle 21 (S. 109) auf den Daten von 23 der insgesamt 25 Untersuchungspersonen.

Die Ergebnisse der Varianzanalysen mit Messwiederholung zeigen, dass sich für alle drei Befindensdimensionen signifikante Mittelwertsdifferenzen zwischen den vier Tätigkeitskategorien finden: PA: $F(3, 66) = 13.1, p < .001, \eta^2 = .37$; NA: $F(3, 66) = 21.2, p < .001, \eta^2 = .49$; VA: $F(3, 66) = 4.1, p < .05, \eta^2 = .16$. In den Tabellen 22-24 (S. 111-112) sind die Ergebnisse für die paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der drei Befindensdimensionen für die vier Tätigkeitskategorien aufgeführt, wobei vor allem die Mittelwertsdifferenzen zwischen den religiösen Tätigkeiten und den drei anderen Tätigkeitskategorien interessieren (grau markierter Bereich in den Tabellen).

²² Wie in Abschnitt 10.1 erläutert, handelt es sich bei den im Rahmen einer ESM-Untersuchung gesammelten Angaben nicht um unabhängige Datenzeitpunkte. So liefern die einzelnen Untersuchungspersonen nicht nur Angaben zu ihrem durchschnittlichen Befinden bei religiösen Tätigkeiten, sondern gleichzeitig auch zu ihrem durchschnittlichen Befinden bei der Arbeit, in der Freizeit sowie bei Tätigkeiten der Verpflichtungszeit. Um der Abhängigkeit der Daten gerecht zu werden, ist es sinnvoll, ein Verfahren mit Messwiederholung anzuwenden.

Tabelle 22: Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Positive Aktivierung** in den vier Tätigkeitskategorien

(I) Tätigkeit	(J) Tätigkeit	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Religiös	Arbeit	-0.03	-0.05	.14	-0.42	0.38
	Freizeit	0.47	1.02*	.14	0.08	0.87
	Verpfl.	0.57	1.43*	.12	0.23	0.92
Arbeit	Freizeit	0.50	1.31*	.11	0.17	0.82
	Verpfl.	0.60	1.58*	.11	0.27	0.92
Freizeit	Verpfl.	0.10	0.27	.11	-0.22	0.42

Anmerkungen. $N = 23$.

Religiös: Religiöse Tätigkeiten; Verpfl.: Tätigkeiten der Verpflichtungszeit.

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben (vgl. Fussnote 23).

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

*: $p < .05$.

Die durchschnittliche PA bei religiösen Tätigkeiten fällt sowohl im Vergleich zur durchschnittlichen PA in der Freizeit als auch im Vergleich zur durchschnittlichen PA bei Verpflichtungstätigkeiten signifikant *höher* aus (vgl. Tabelle 22). Dabei handelt es sich um starke Effekte.²³ Demgegenüber findet sich keine signifikante Mittelwertsdifferenz zwischen der durchschnittlichen PA bei religiösen Tätigkeiten und der durchschnittlichen PA bei Arbeitstätigkeiten. Bei beiden Tätigkeitskategorien erleben sich die Ordensleute als gleichermassen überdurchschnittlich positiv aktiviert.

Für die durchschnittliche NA finden sich signifikante Mittelwertsdifferenzen sowohl zwischen religiösen Tätigkeiten und Arbeitstätigkeiten als auch zwischen religiösen Tätigkeiten und Tätigkeiten der Verpflichtungszeit (vgl. Tabelle 23, S. 112). Für beide Vergleiche gilt, dass die Ordensleute während der Ausübung religiöser Tätigkeiten deutlich weniger negativ aktiviert sind als während der Arbeit oder während Tätigkeiten der Verpflichtungszeit. In beiden Fällen handelt es sich wiederum um starke Effekte. Die durchschnittliche NA bei religiösen Tätigkeiten unterscheidet sich demgegenüber nicht signifikant von der durchschnittlichen NA während der Freizeit. Analog zu den religiösen Tätigkeiten erleben sich die Ordensleute in der Freizeit im Schnitt als unterdurchschnittlich negativ aktiviert.

²³ Die Effektgrösse d' wurde gemäss folgender Formel berechnet (vgl. Bortz & Döring, 2002):
 $d' = ((\mu_A - \mu_B) / \sigma_D) * \sqrt{2}$; wobei $\sigma_D = \sqrt{(\sigma_A^2 + \sigma_B^2 - 2r\sigma_A\sigma_B)}$.

Tabelle 23: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Negative Aktivierung** in den vier Tätigkeitskategorien*

(I) Tätigkeit	(J) Tätigkeit	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Religiös	Arbeit	-0.71	-2.37*	.09	-0.96	-0.45
	Freizeit	-0.13	-0.34	.11	-0.45	0.19
	Verpfl.	-0.37	-1.34*	.08	-0.60	-0.13
Arbeit	Freizeit	0.58	2.20*	.08	0.35	0.80
	Verpfl.	0.34	0.99*	.10	0.05	0.63
Freizeit	Verpfl.	-0.24	-0.65	.11	-0.56	0.08

Anmerkungen. $N = 23$.

Religiös: Religiöse Tätigkeiten; Verpfl.: Tätigkeiten der Verpflichtungszeit.

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

*: $p < .05$.

Tabelle 24: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Valenz** in den vier Tätigkeitskategorien*

(I) Tätigkeit	(J) Tätigkeit	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Religiös	Arbeit	0.38	1.03*	.11	0.06	0.69
	Freizeit	0.16	0.41	.11	-0.17	0.49
	Verpfl.	0.31	0.85	.11	-0.00	0.63
Arbeit	Freizeit	-0.22	-0.55	.12	-0.56	0.12
	Verpfl.	-0.07	-0.15	.12	-0.42	0.30
Freizeit	Verpfl.	0.15	0.34	.13	-0.23	0.54

Anmerkungen. $N = 23$.

Religiös: Religiöse Tätigkeiten; Verpfl.: Tätigkeiten der Verpflichtungszeit.

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

*: $p < .05$.

Was schliesslich die VA betrifft, so findet sich für diese Befindensdimension lediglich eine signifikante Mittelwertsdifferenz (vgl. Tabelle 24). Und zwar berichten die Ordensleute, während der Ausübung religiöser Tätigkeiten im Durchschnitt signifikant glücklicher und zufriedener zu sein als bei der Arbeit (starker Effekt). Verglichen mit der Freizeit sowie Tätigkeiten der Verpflichtungszeit fällt die durchschnittliche VA bei religiösen Tätigkeiten demgegenüber nicht signifikant höher aus, wenn es sich auch beide Male um mittel starke Effekte handelt.

Die bisherigen Befunde zur durchschnittlichen Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten lassen sich dahingehend *zusammenfassen*, dass Zeitpunkte, in denen eine religiöse Tätigkeit ausgeübt wird, insofern «gute» Momente im Alltag einer Ordensperson darstellen, als sie sich durch überdurchschnittliche positive Affekte sowie

unterdurchschnittliche negative Affekte auszeichnen. Für die Valenz findet sich im Vergleich zu anderen Momenten im Alltag ebenfalls ein überdurchschnittlicher Wert. Weiterhin lässt sich festhalten, dass das für religiöse Tätigkeiten gefundene Befinden nicht nur als «gutes» Befinden bezeichnet werden kann, es hebt sich darüber hinaus zum Teil deutlich vom durchschnittlichen Befinden für andere Alltagstätigkeiten ab. So konnte für keine der drei anderen hier untersuchten Tätigkeitskategorien (Arbeitstätigkeiten, Freizeittätigkeiten sowie Tätigkeiten der Verpflichtungszeit) überdurchschnittlich gute Werte hinsichtlich aller drei Befindensdimensionen eruiert werden. Zwar werden Arbeitstätigkeiten in Bezug auf die durchschnittliche PA und Freizeittätigkeiten in Bezug auf die durchschnittliche NA und VA ähnlich erlebt wie religiöse Tätigkeiten, doch sind Arbeitstätigkeiten stets auch mit einem gewissen Ausmass an Stresserleben verbunden und Freizeittätigkeiten werden in der Regel als deutlich weniger positiv aktivierend erlebt als religiöse Tätigkeiten. Das durchschnittliche Befinden bei Tätigkeiten der Verpflichtungszeit gestaltet sich gar völlig konträr zum durchschnittlichen Befinden bei religiösen Tätigkeiten.

Exkurs: Getrennte Analysen des affektiven Erlebens bei als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie Analyse des affektiven Erlebens bei als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit

Die eben berichteten Befunde zum durchschnittlichen affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten basieren wie in Abschnitt 9.5 ausgeführt auf den insgesamt 242 Tätigkeitsangaben, die von den Ordensleuten der Spirituellen Zeit zugeteilt wurden. Bei 184 dieser total 242 Zeitpunkte handelt es sich um Angaben, die im Rahmen von Abschnitt 9.2 von der Autorin als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden. Die übrigen 58 Zeitpunkte betreffen Tätigkeitsangaben, die gemäss dem subjektiven Erleben der Ordensleute ebenfalls in die Spirituelle Zeit fallen, im Rahmen von Abschnitt 9.2 aber nicht als religiöse Tätigkeiten kategorisiert wurden. Da das subjektive Erleben der Ordensleute bestmöglich berücksichtigt werden sollte und zudem bei vielen der 58 als nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten gut nachvollzogen werden kann, weshalb sie von den Ordensleuten der Spirituellen Zeit zugeordnet wurden, flossen in die Datengrundlage zur Untersuchung des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten alle 242 Tätigkeitsangaben der Spirituellen Zeit ein. Um abschätzen zu können, ob der Entscheid, alle Zeitpunkte der Spirituellen Zeit zu berücksichtigen, die Befunde zum aktuellen Befinden bei religiösen Tätigkeiten in irgend einer Art und Weise beeinflusst, soll in diesem Abschnitt das affektive Erleben für die 184 als religiös kategorisierten Tätigkeiten sowie die 58 als nicht religiös

kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit getrennt untersucht und mit dem affektiven Erleben über alle 242 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit verglichen werden.

Die 184 religiösen Tätigkeiten der Spirituellen Zeit verteilen sich auf alle 25 Ordensleute. Die einzelnen Untersuchungspersonen weisen zwischen einem (eine Ordensperson) und maximal 20 Zeitpunkten (ebenfalls eine Ordensperson) auf. Die 58 als nicht religiöse Tätigkeiten kategorisierten Zeitpunkte der Spirituellen Zeit verteilen sich auf insgesamt 20 Ordensleute, wobei die einzelnen Untersuchungspersonen zwischen einem (insgesamt 11 Personen) und maximal 8 Zeitpunkten (insgesamt zwei Personen) aufweisen.

Abbildung 6 (S. 115) zeigt das durchschnittliche aktuelle Befinden für die 184 als religiöse Tätigkeiten und die 58 als nicht religiöse Tätigkeiten kategorisierten Zeitpunkte der Spirituellen Zeit im Vergleich zu dem in Abbildung 5 (S. 108) dokumentierten aktuellen Befinden bei religiösen Tätigkeiten, welches auf allen 242 Zeitpunkten der Spirituellen Zeit basiert. (Die 184 als religiöse Tätigkeiten bzw. die 58 als nicht religiöse Tätigkeiten kategorisierten Zeitpunkte der Spirituellen Zeit werden in Abbildung 6 und Tabelle 25 (S. 115) der Einfachheit halber mit Religiöse Tätigkeiten der Spirituellen Zeit bzw. Nicht religiöse Tätigkeiten der Spirituellen Zeit beschriftet, die 242 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit mit Religiöse u. nicht religiöse Tätigkeiten der Spirituellen Zeit.) Für Personen, die in mehr als einem Zeitpunkt eine als religiös bzw. nicht religiös kategorisierte Tätigkeit ausgeübt haben, wurden wiederum basierend auf den individuellen z-Werten individuelle Mittelwerte für die drei Befindensdimensionen PA, NA und VA gebildet. Die der Abbildung 6 zugrunde liegenden Mittelwerte und Standardfehler sind in Tabelle 25 (S. 115) aufgeführt.

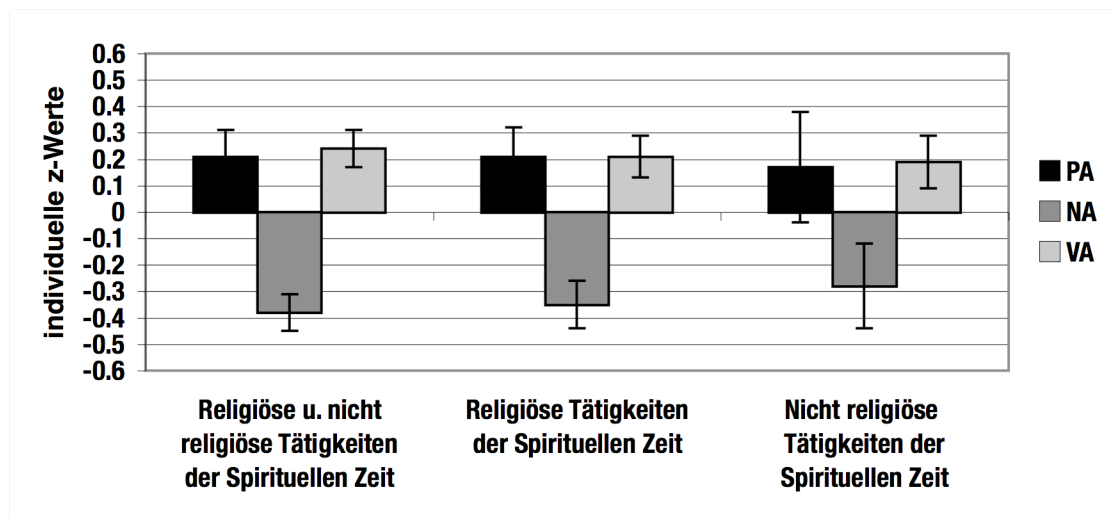


Abbildung 6: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit (Personebene)

Tabelle 25: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten der Spirituellen Zeit (Personebene)

	PA		NA		VA	
	M	SE	M	SE	M	SE
Religiöse u. nicht religiöse Tätigkeiten der SZ	0.21	0.10	-0.38	0.07	0.24	0.07
Religiöse Tätigkeiten der SZ	0.21	0.11	-0.35	0.09	0.21	0.08
Nicht religiöse Tätigkeiten der SZ	0.17	0.21	-0.28	0.16	0.19	0.10

Anmerkungen. SZ: Spirituelle Zeit; PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.

N = 20-25.

SE = Standardfehler.

Die obenstehende Abbildung 6 sowie die dazugehörige Tabelle 25 zeigen, dass der Entscheidung, zur Berechnung des durchschnittlichen affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten alle 242 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit zu berücksichtigen, die entsprechenden Befunde nicht beeinflusst hat. Werden die gemäss der Autorin als religiös und nicht religiös kategorisierten Tätigkeiten innerhalb der Spirituellen Zeit hinsichtlich ihres durchschnittlichen affektiven Erlebens getrennt untersucht, so findet sich für beide Kategorien das in Abschnitt 10.3 eruierte Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten, das sich durch eine im Vergleich zum Wochendurchschnitt überdurchschnittliche PA und

VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnet, wenn auch für die so genannt nicht religiösen Tätigkeiten der Spirituellen Zeit in einer leicht abgeschwächten Form.

Schliesslich stellt sich die interessierte Leserschaft vielleicht die Frage, wie sich denn das affektive Erleben für die insgesamt 21 Zeitpunkte präsentiert, die von der Autorin ebenfalls als religiöse Tätigkeiten kategorisiert, von den Ordensleuten aber der Arbeitszeit, Freizeit oder Verpflichtungszeit zugeordnet wurden und entsprechend nicht in die Datenbasis zur Berechnung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten eingeflossen sind (vgl. Tabelle 19, S. 92).

Wie Tabelle 19 (S. 92) zeigt, wurden der Verpflichtungszeit 11, der Arbeitszeit 7 und der Freizeit 3 so genannt religiöse Tätigkeiten von den Ordensleuten zugeteilt. Dabei wäre es interessant, die Qualität des Erlebens für diese religiösen Tätigkeiten je separat für die drei Zeitartern zu untersuchen. Aufgrund der geringen Anzahl Zeitpunkte muss jedoch darauf verzichtet werden und das aktuelle Befinden bei als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit wird über alle 21 Zeitpunkte zusammen berechnet.

Die 21 Zeitpunkte stammen von insgesamt 12 Personen, wobei die einzelnen Personen zwischen einem (insgesamt sechs Personen) und maximal 4 Zeitpunkten (eine Person) aufweisen. Für Personen, die in mehr als einem Zeitpunkt eine als religiös kategorisierte Tätigkeit ausserhalb der Spirituellen Zeit ausgeübt haben, wurden wiederum basierend auf ihren individuellen z-Werten individuelle Mittelwerte für die drei Befindensdimensionen gebildet. Abbildung 7 (S. 117) zeigt das durchschnittliche affektive Erleben für diejenigen Zeitpunkte, in denen ausserhalb der Spirituellen Zeit einer als religiös kategorisierten Tätigkeit nachgegangen wurde (in Abbildung 7 mit Religiöse Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit beschriftet) im Vergleich zu dem in Abbildung 5 (S. 108) dokumentierten affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten, welches auf allen 242 Zeitpunkten der Spirituellen Zeit basiert (in Abbildung 7 mit Religiöse u. nicht religiöse Tätigkeiten der Spirituellen Zeit beschriftet). Die der Abbildung 7 zugrunde liegenden Mittelwerte und Standardfehler können Tabelle 26 (S. 117) entnommen werden.

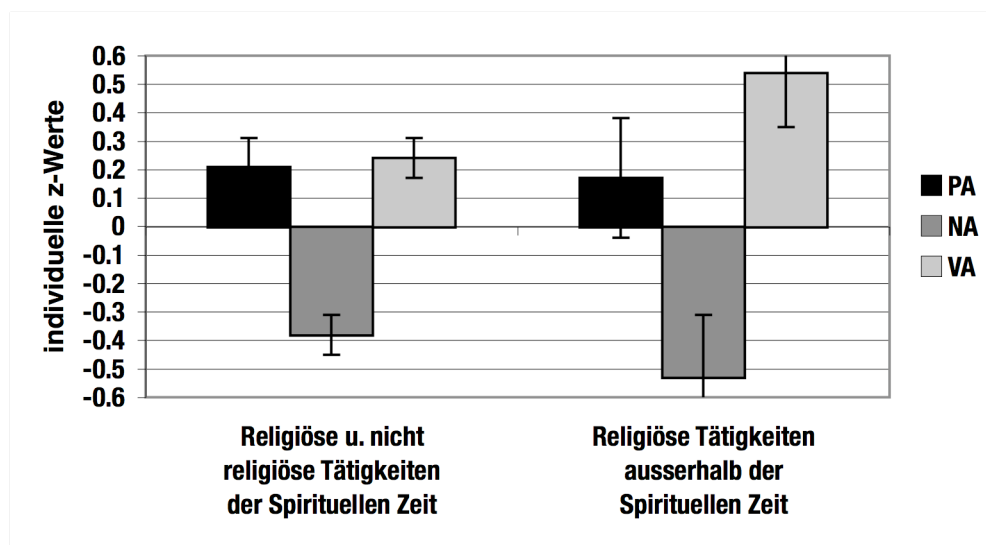


Abbildung 7: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für alle Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie die als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit (Personebene)

Tabelle 26: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für alle Tätigkeiten der Spirituellen Zeit sowie die als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit (Personebene)

	PA		NA		VA	
	M	SE	M	SE	M	SE
Religiöse u. nicht religiöse Tätigkeiten der SZ	0.21	0.10	-0.38	0.07	0.24	0.07
Religiöse Tätigkeiten ausserhalb der SZ	0.17	0.21	-0.53	0.22	0.54	0.19

Anmerkungen. SZ: Spirituelle Zeit; PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.
 N = 12-23.
 SE = Standardfehler.

Mit Abbildung 7 und der dazugehörigen Tabelle 26 wird deutlich, dass sich das bereits bekannte Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten, das sich durch eine überdurchschnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnet, auch für diejenigen Zeitpunkte findet, in denen ausserhalb der Spirituellen Zeit eine als religiös kategorisierte Tätigkeit ausgeübt wurde. Der doppelt so grosse VA-Wert und auch die deutlich tiefer ausfallende NA für die religiösen Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit dürfen dabei nicht überinterpretiert werden, da die entsprechenden Befunde auf einer relativ geringen Anzahl Zeitpunkte basieren und somit nicht sehr reliabel sind (was sich etwa an den recht hohen Standardfehlern zeigt). Somit lässt sich sagen, dass sich das durchschnittliche aktuelle Befinden bei religiösen Tätigkeiten aus Abschnitt

10.3 nicht wesentlich anders präsentieren würde, wären die 21 als religiös kategorisierten Tätigkeiten ausserhalb der Spirituellen Zeit ebenfalls in die entsprechenden Berechnungen zum affektiven Erleben eingeflossen.

10.4 Interindividuelle Unterschiede im affektiven Erleben von religiösen Tätigkeiten

Wurde im vorangehenden Abschnitt das durchschnittliche Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten im Schnitt über die gesamte Untersuchungsgruppe eruiert, so soll ergänzend hierzu im Sinne einer differenzierteren Analyse die Frage erörtert werden, ob sich dieses durchschnittliche Befindensmuster für alle Untersuchungspersonen findet oder ob einzelne Personen Abweichungen zeigen und inwiefern allfällige Abweichungen gegen die «Typizität» des Befindens bzw. affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten sprechen.

Zur Untersuchung dieser Frage können wiederum die auf individuellen z-Werten basierenden individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die Zeitpunkte, in denen eine religiöse Tätigkeit ausgeübt wurde, herangezogen werden. Eine Analyse dieser individuellen Mittelwerte zeigt, dass insgesamt 14 der 23 Ordensleute (61 %) das in Abbildung 5 (S. 108) dargestellte Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten aufweisen, das sich durch eine – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt – überdurchschnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnet. Insgesamt vier Personen (17 %) weisen demgegenüber in je einer Befindensdimension eine Abweichung von Null in «verkehrter» Richtung auf, die aber derart klein ausfällt (absolute Beträge von .01 bis .08), dass ihr Befinden in der entsprechenden Dimension immer noch als durchschnittlich bezeichnet werden kann. Für die verbleibenden fünf Personen (22 %) finden sich deutlich grössere Abweichungen von Null in «verkehrter» Richtung (absolute Beträge von .10 bis .81; für vier Personen in je einer und für eine Person in allen drei Befindensdimensionen), so dass PA und/oder VA bei religiösen Tätigkeiten klar unterdurchschnittlich und/oder NA leicht überdurchschnittlich ausfallen. Werden diese individuellen Mittelwerte bzw. individuellen Abweichungen von Null in «verkehrter» Richtung genauer analysiert, so zeigt sich, dass die Vertrauensintervalle für alle sieben Mittelwerte Null mit einschliessen, und somit zu denjenigen Parametern, welche die entsprechenden individuellen Mittelwerte mit 95%iger bzw. 99%iger Wahrscheinlichkeit «ermöglichen» auch positive (überdurchschnittliche) individuelle Mittelwerte für PA- und VA bzw. negative (unterdurchschnittliche) individuelle Mittelwerte für NA zählen, was wiederum dem in Abschnitt 10.3 festgestellten Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten entspricht. Die für einige Personen festgestellten individuellen Abweichungen vom durchschnittlichen affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten

sprechen somit nicht grundsätzlich gegen die «Typizität» des ermittelten Befindensmusters für religiöse Tätigkeiten, das sich – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt der Untersuchungspersonen – durch eine überdurchschnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA charakterisieren lässt. Dass einzelne Personen die Ausübung religiöser Tätigkeiten aber dennoch anders erleben, lässt sich natürlich nicht ausschliessen, bzw. ist aus differentialpsychologischer Perspektive sogar sehr wahrscheinlich.

10.5 Affektives Erleben bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten

In Abschnitt 10.3 wurde das durchschnittliche affektive Erleben über alle 242 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit ermittelt und zwar unabhängig davon, in welche Kategorien religiöser Tätigkeiten die entsprechenden Zeitpunkte fallen. In diesem Abschnitt soll ebenfalls im Sinne einer differenzierteren Analyse der Frage nachgegangen werden, ob sich für unterschiedliche Kategorien religiöser Tätigkeiten unterschiedliche Befindensqualitäten zeigen.

Der Befindensvergleich für unterschiedliche Kategorien religiöser Tätigkeiten erfolgt über die drei in Tabelle 19 (S. 92) unter der Spirituellen Zeit aufgeführten Oberkategorien *Gebet* (98 Zeitpunkte), *Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier* (41 Zeitpunkte) und *Meditation/Betrachtung* (33 Zeitpunkte). Wegen fehlender Prägnanz wird die Kategorie *verschiedene andere religiöse Tätigkeiten* der Spirituellen Zeit aus Tabelle 19 (S. 92) nicht berücksichtigt. Ebenfalls wegen fehlender Prägnanz nicht berücksichtigt werden die *Kategorien als nicht religiös kategorisierter Tätigkeiten* aus Tabelle 20 (S. 95), denen die 58 Zeitpunkte der Spirituellen Zeit zugeordnet wurden, bei denen es sich aus Sicht der Autorin nicht um religiöse Tätigkeiten handelt (vgl. Abschnitt 9.4). Da nur gerade 14 Personen in allen drei interessierenden Kategorien religiöser Tätigkeiten mindestens einen Zeitpunkt aufweisen, erweist sich das bisher angewandte auswertungstechnische Vorgehen mittels pro Person und Situation aggregierter Werte als nicht ganz unproblematisch, weshalb der Befindensvergleich zusätzlich zur Personenebene auch noch auf der Zeitpunktebene durchgeführt wird, wobei es auch hier die Ergebnisse mit der notwendigen Vorsicht zu interpretieren gilt wegen der in Abschnitt 10.1 besprochenen Probleme in Bezug auf Auswertungen auf der Zeitpunktebene.

Personenebene:

Der auf der *Personenebene* durchgeführte Befindensvergleich zwischen den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten basiert wie gesagt auf den Angaben von insgesamt 14 Personen. Diese 14 Personen weisen in der Kategorie *Gebet* mindestens zwei (drei

Personen) und maximal 12 Zeitpunkte (eine Person) auf. Der Heiligen Messe, einem Gottesdienst oder der Eucharistiefeier haben die 14 Ordensleute in mindestens einem (sieben Personen) und maximal drei Zeitpunkten (drei Personen) beigewohnt, in einem (sechs Personen) bis maximal vier Zeitpunkten (eine Person) waren die 14 Personen im Zeitpunkt des Signals am Meditieren. Personen mit mehr als einem Zeitpunkt in den einzelnen Kategorien religiöser Tätigkeiten fließen mit ihren auf individuellen z -Werten basierenden individuellen Mittelwerten für PA, NA und VA in die Analysen ein, Personen mit nur einem Zeitpunkt in den einzelnen Kategorien religiöser Tätigkeiten fließen mit den entsprechenden individuellen z -Werten für PA, NA und VA für diesen Zeitpunkt ein. Abbildung 8 zeigt für jede der drei Kategorien religiöser Tätigkeiten die durchschnittlichen Ausprägungen für PA, NA und VA sowie die dazugehörigen Standardfehler. Tabelle 27 (S. 121) enthält die der Abbildung 8 zugrunde liegenden exakten Mittelwerte und Standardfehler.

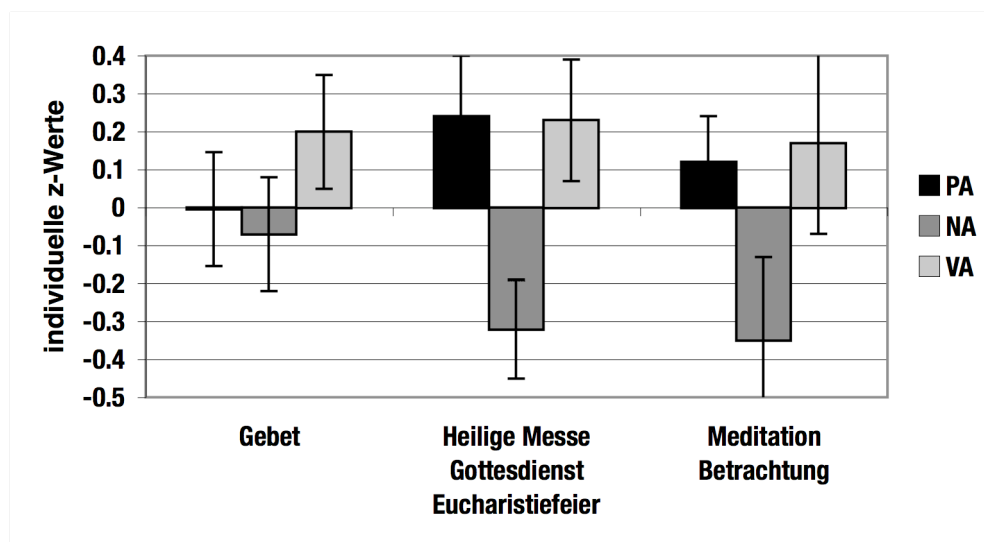


Abbildung 8: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Personenebene)

Tabelle 27: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Personenebene)

	PA		NA		VA	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
Gebet	-0.00	0.15	-0.07	0.15	0.20	0.15
Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier	0.24	0.16	-0.32	0.13	0.23	0.16
Meditation/Betrachtung	0.12	0.12	-0.35	0.22	0.17	0.24

Anmerkungen. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.
n = 14.
SE = Standardfehler.

Abbildung 8 (S. 120) zeigt, dass sich für die beiden Kategorien Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung das bereits bekannte Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten findet, das sich durch eine überdurchschnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnet. Für die Kategorie Gebet findet sich dieses Befindensmuster nur zum Teil wieder. Zwar fällt die durchschnittliche Valenz während des Betens im Vergleich zum Wochendurchschnitt annähernd gleich überdurchschnittlich aus wie für die beiden anderen Kategorien religiöser Tätigkeiten, die beiden Befindensdimensionen PA und NA unterscheiden sich demgegenüber aber kaum vom durchschnittlichen Befinden während der Untersuchungswoche.

Werden in einem nächsten Schritt die Mittelwertsdifferenzen zwischen den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten für die einzelnen Befindensdimensionen auf Signifikanz hin überprüft, so finden sich für keine der drei Dimensionen PA, NA und VA signifikante Differenzen: PA: $F(2, 26) = 0.78, p = .45, \eta^2 = .057$; NA: $F(2, 26) = 1.11, p = .35, \eta^2 = .079$; VA: $F(2, 26) = 0.02, p = .97, \eta^2 = .002$. In den Tabellen 28-30 (S. 122) sind die Ergebnisse für die paarweisen Vergleiche zwischen den Mittelwerten der drei Befindensdimensionen für die drei Kategorien religiöser Tätigkeiten aufgeführt. Wie bereits die Resultate zu den einfaktoriellen Varianzanalysen mit Messwiederholung erwarten lassen, zeigen auch die im Anschluss an die Varianzanalysen durchgeführten paarweisen Vergleiche, dass sich für *keine* der drei Befindensdimensionen PA, NA und VA signifikante Mittelwertsdifferenzen zwischen den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten finden (vgl. Tabellen 28-30, S. 122). Bei den grössten Mittelwertsdifferenzen für PA und NA handelt es sich zwar um mittel starke Effekte ($d' \approx \pm 0.50$), die übrigen Effekte für die Mittelwertsdifferenzen fallen aber alle schwach aus, im Falle von VA fehlen sie sogar ganz.

Tabelle 28: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Positive Aktivierung** in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	-0.25	-0.50	.17	-0.72	0.23
	Meditation	-0.12	-0.25	.18	-0.61	0.37
Messe	Meditation	0.13	0.21	.23	-0.51	0.76

Anmerkungen. $n = 14$.

Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier; Meditation: Meditation/Betrachtung

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Tabelle 29: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Negative Aktivierung** in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	0.25	0.49	.19	-0.17	0.67
	Meditation	0.28	0.46	.23	-0.22	0.78
Messe	Meditation	0.03	0.06	.19	-0.39	0.45

Anmerkungen. $n = 14$.

Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier; Meditation: Meditation/Betrachtung.

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Tabelle 30: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Valenz** in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Differenzmittelwert (I-J)	d'	SE	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	-0.03	0.04	.25	-0.57	0.52
	Meditation	0.03	0.04	.26	-0.53	0.59
Messe	Meditation	0.06	0.08	.27	-0.53	0.64

Anmerkungen. $n = 14$.

Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier; Meditation: Meditation/Betrachtung.

d' = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *abhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Zeitpunktebene:

Wie bereits weiter oben angekündigt, wird der interessierende Befindensvergleich zwischen den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten in einem nächsten Schritt auch noch auf der *Zeitpunktebene* durchgeführt. Dem Vergleich auf Zeitpunktebene liegen die Daten von insgesamt 172 Zeitpunkten zugrunde. Diese verteilen sich wie folgt auf die drei Kategorien religiöser Tätigkeiten: 98 Zeitpunkte entfallen auf die Kategorie Gebet, 41 auf die Kategorie Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier, und 33 Zeitpunkte schliesslich können der Kategorie Meditation/Betrachtung zugeordnet

werden (vgl. Tabelle 19, S. 92). Die insgesamt 172 Zeitpunkte verteilen sich auf alle 25 Untersuchungspersonen. Abbildung 9 zeigt für jede der drei Kategorien religiöser Tätigkeiten die auf Zeitpunktebene berechneten durchschnittlichen Werte für die drei Befindensdimensionen PA, NA und VA. Tabelle 31 enthält die der Abbildung 9 zugrunde liegenden Mittelwerte und Standardfehler.

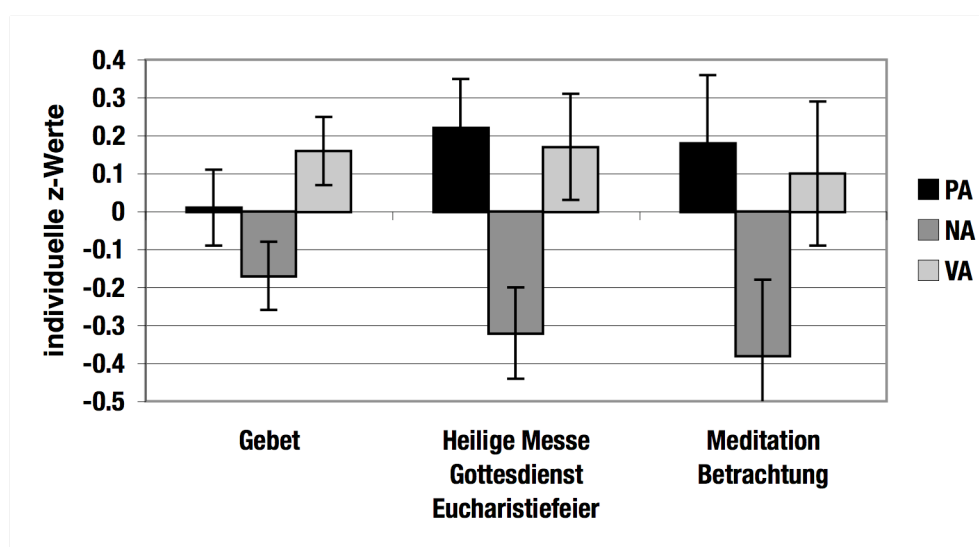


Abbildung 9: Mittelwerte und Standardfehler für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Zeitpunktebene)

Tabelle 31: Mittelwerte und Standardfehler für PA, NA und VA für die drei Kategorien Gebet, Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung (Zeitpunktebene)

	PA		NA		VA	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
Gebet (<i>n</i> = 98)	0.01	0.10	-0.17	0.09	0.16	0.09
Heilige Messe/ Gottesdienst/Eucha- ristiefeier (<i>n</i> = 41)	0.22	0.13	-0.32	0.12	0.17	0.14
Meditation/Betrach- tung (<i>n</i> = 33)	0.18	0.18	-0.38	0.20	0.10	0.19

Anmerkung. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.
SE = Standardfehler.

Für die beiden Kategorien Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier sowie Meditation/Betrachtung findet sich auf der Zeitpunktebene wie schon auf der Personenebene das bekannte Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten, das sich durch eine überdurch-

schnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnet. Das Befindensmuster für die Gebetszeitpunkte weicht insofern vom bekannten Muster für religiöse Tätigkeiten ab, als der PA-Wert sich nicht vom Wochendurchschnitt unterscheidet. Auch dies ein Befund, wie er sich bereits auf der Personenebene gezeigt hat.

Werden weiterhin die Mittelwertsdifferenzen in den drei Befindensdimensionen für die drei Kategorien religiöser Tätigkeiten mittels einfaktorieller Varianzanalysen *ohne* Messwiederholung auf Signifikanz hin geprüft, so finden sich wie bereits auf der Personenebene für keine der drei Befindensdimensionen signifikante Mittelwertsunterschiede: PA: $F(2, 171) = 0.90, p = .41, \eta^2 = .011$; NA: $F(2, 171) = 0.79, p = .46, \eta^2 = .009$; VA: $F(2, 171) = 0.06, p = .94, \eta^2 = .001$. In den Tabellen 32-34 (S. 124-125) sind wiederum die Ergebnisse für die paarweisen Vergleiche für die drei Befindensdimensionen in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten enthalten.

*Tabelle 32: Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche **Positive Aktivierung** in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Mittelwertsdifferenz (I-J)	<i>d</i>	<i>SE</i>	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	-0.21	-0.23	.18	-0.63	0.21
	Meditation	-0.17	-0.18	.19	-0.63	0.28
Messe	Meditation	0.04	0.04	.22	-0.49	0.57

Anmerkungen. Gebet ($n = 98$); Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier ($n = 41$); Meditation: Meditation/Betrachtung ($n = 33$).
d = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *unabhängigen* Stichproben.
SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Tabelle 33: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Negative Aktivierung in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Mittelwertsdifferenz (I-J)	<i>d</i>	<i>SE</i>	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	0.15	0.17	.17	-0.26	0.56
	Meditation	0.21	0.21	.19	-0.23	0.65
Messe	Meditation	0.06	0.07	.22	-0.45	0.58

Anmerkungen. Gebet ($n = 98$); Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier ($n = 41$); Meditation: Meditation/Betrachtung ($n = 33$).

d = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *unabhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Tabelle 34: *Paarweise Vergleiche für die durchschnittliche Valenz in den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten*

(I) Kategorie	(J) Kategorie	Mittelwertsdifferenz (I-J)	<i>d</i>	<i>SE</i>	95 % Konfidenzintervall	
					untere Grenze	obere Grenze
Gebet	Messe	-0.01	-0.01	.17	-0.42	0.40
	Meditation	0.06	0.06	.19	-0.38	0.50
Messe	Meditation	0.07	0.07	.22	-0.45	0.58

Anmerkungen. Gebet ($n = 98$); Messe: Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier ($n = 41$); Meditation: Meditation/Betrachtung ($n = 33$).

d = Effektgrösse für die Differenz zwischen den Mittelwerten aus zwei *unabhängigen* Stichproben.

SE = Standardfehler für den Differenzmittelwert.

Wie bereits die Resultate zu den einfaktoriellen Varianzanalysen erwarten lassen, zeigen auch die im Anschluss an die Varianzanalysen durchgeführten paarweisen Vergleiche, dass sich für keine der drei Befindensdimensionen signifikante Mittelwertsdifferenzen zwischen den drei Kategorien religiöser Tätigkeiten finden. Auch handelt es sich bei den interessierenden Mittelwertsdifferenzen durchgehend um schwache Effekte (vgl. Tabellen 32-34).

Zusammenfassend kann somit festgehalten werden, dass sich weder auf Person- noch auf Zeitpunktebene bedeutende Befindensunterschiede zwischen unterschiedlichen Kategorien religiöser Tätigkeiten zeigen. Da es sich aber um ein eher bescheidenes *N* handelt, sollte daraus nicht gleichzeitig der Schluss gezogen werden, dass unterschiedliche religiöse Tätigkeiten tatsächlich gleich erlebt werden. Die durchgehend kleinen Effektgrössen sprechen allerdings dagegen, dass es sich nur um ein Mächtigkeitsproblem handelt.

10.6 Affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten von Nicht-Ordensleuten

In diesem Abschnitt soll schliesslich noch der Frage nachgegangen werden, inwiefern sich die Befunde zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten der Gruppe der Ordensleute auch auf Nicht-Ordensleute übertragen lassen. Hierfür galt es zunächst einmal zu klären, ob sich für die 505 Nicht-Ordensleute aus den Kapiteln 7 und 8 während ihrer ESM-Untersuchung überhaupt Zeitpunkte finden, in denen sie eine religiöse Tätigkeit ausgeübt haben, um dann in einem weiteren Schritt das durchschnittliche aktuelle Befinden für diese Zeitpunkte analysieren zu können.

Bei den Nicht-Ordensleuten finden sich über alle Personen hinweg insgesamt 40 Zeitpunkte, in denen einer religiösen Tätigkeit nachgegangen wurde (0.16 % aller Zeitpunkte, die von den Nicht-Ordensleuten stammen).²⁴ Es handelt sich dabei um folgende religiösen Tätigkeiten: In 12 Zeitpunkten gaben die Personen an, einen *Gottesdienst* zu besuchen, in 11 Zeitpunkten waren sie am *meditieren*. 6 Zeitpunkte entfallen auf die Haupttätigkeit *beten*, in weiteren 4 Zeitpunkten wurde einer *Predigt* zugehört. In 4 Zeitpunkten wurde in der *Bibel* oder einem anderen *religiösen Buch* gelesen, in 2 Zeitpunkten in der *Kirche* gesungen. Ein Zeitpunkt schliesslich entfällt auf die Haupttätigkeit *Hauskreis (Bibelabend)*. Die insgesamt 40 Zeitpunkte verteilen sich wie folgt auf die drei Religiositätsgruppen aus Abschnitt 7.1: 15 Zeitpunkte stammen aus der Gruppe der sehr religiösen weltlichen Personen, 22 aus der Gruppe der religiösen weltlichen Personen und in der Gruppe der nicht religiösen weltlichen Personen schliesslich finden sich 3 Zeitpunkte, in denen eine Untersuchungsperson im Zeitpunkt des Signals eine religiöse Tätigkeit ausgeübt hat. Die 40 religiösen Tätigkeiten verteilen sich somit auf insgesamt 28 Personen (10 sehr religiöse weltliche Personen, 15 religiöse weltliche Personen, 3 nicht religiöse weltliche Personen), die eine (19 Personen) bis maximal vier (eine Person) religiöse Tätigkeiten während ihrer Untersuchungswoche ausgeübt haben.

Abbildung 10 (S. 127) zeigt das durchschnittliche affektive Erleben für die religiösen Tätigkeiten der Nicht-Ordensleute im Vergleich zum durchschnittlichen affektiven Erleben für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute aus Abbildung 5 (S. 108). Für weltliche Personen, die in mehr als einem Zeitpunkt eine religiöse Tätigkeit ausgeübt haben, wurden ebenfalls basierend auf ihren individuellen *z*-Werten individuelle Mittelwerte für die drei Befindensdimensionen gebildet. Personen mit lediglich einer

²⁴ Als Datengrundlage dienten nicht nur die Zeitpunkte der so genannten Basiswoche (vgl. Abschnitt 8.1), sondern zusätzlich wurden auch Zeitpunkte berücksichtigt, die aus einer Zusatzwoche oder aus Zusatztagen stammen (vgl. Roduner & Schallberger, 2005).

einzigsten religiösen Tätigkeit fließen mit ihren individuellen z -Werten für diesen Zeitpunkt ein.²⁵ Die der Abbildung 10 zugrunde liegenden Mittelwerte und Standardfehler sind in Tabelle 35 aufgeführt.

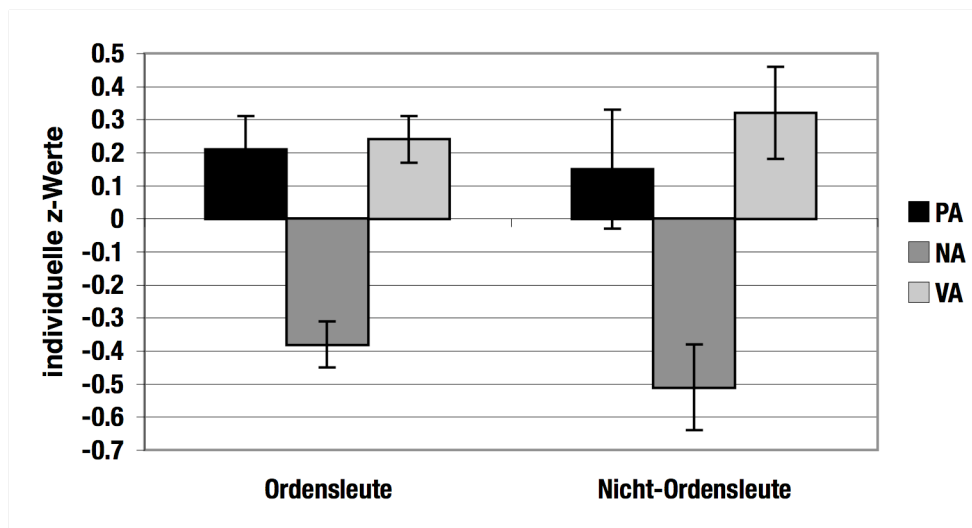


Abbildung 10: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personebene)

Tabelle 35: Mittelwerte und Standardfehler der individuellen Mittelwerte für PA, NA und VA für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personebene)

	PA		NA		VA	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
Religiöse Tätigkeiten OL	0.21	0.10	-0.38	0.07	0.24	0.07
Religiöse Tätigkeiten NOL	0.15	0.18	-0.51	0.13	0.32	0.14

Anmerkungen. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz; OL: Ordensleute; NOL: Nicht-Ordensleute.

$N = 23-28$.

SE = Standardfehler.

Mit Abbildung 10 und Tabelle 35 wird ersichtlich, dass sich für die religiösen Tätigkeiten der Nicht-Ordensleute ein sehr ähnliches Befindensmuster zeigt wie das bereits bekannte Befindensmuster für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute. Im Vergleich

²⁵ Die individuellen z -Werte für den einen religiösen Zeitpunkt, der aus einer Zusatzwoche stammt, wurden anhand der individuellen Mittelwerte und individuellen Standardabweichungen der Basiswoche gebildet.

zum durchschnittlichen Befinden in einer Untersuchungswoche erleben sich die Nicht-Ordensleute während der Ausübung religiöser Tätigkeiten ebenfalls als leicht überdurchschnittlich positiv aktiviert sowie überdurchschnittlich glücklich und zufrieden. Für die NA findet sich wie schon bei den religiösen Tätigkeiten der Ordensleute ein unterdurchschnittlicher Wert.²⁶ Werden die Mittelwertsdifferenzen in den drei Befindensdimensionen zwischen den religiösen Tätigkeiten der Ordensleute und denjenigen der Nicht-Ordensleute auf Signifikanz hin überprüft, so findet sich für keine der drei Befindensdimensionen ein signifikanter Mittelwertsunterschied: PA: $t(42.00) = 0.30$, $p = .77$, $d = 0.08$; NA: $t(42.19) = 0.90$, $p = .37$, $d = 0.24$; VA: $t(40.79) = -0.50$, $p = .62$, $d = 0.13$. Somit lässt sich das für die Ordensleute gefundene durchschnittliche Befinden bei religiösen Tätigkeiten mit entsprechenden Daten aus der «Normalbevölkerung» bestätigen.

Schliesslich ist es interessant zu fragen, ob sich für die religiösen Tätigkeiten der Nicht-Ordensleute nicht nur in Bezug auf das durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche ein ähnliches Befindensmuster findet wie für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute (Effekte der Situation), sondern ob sich darüber hinaus die beiden Gruppen hinsichtlich ihres durchschnittlichen affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten ebenfalls nicht wesentlich voneinander unterscheiden (Effekte der Person). Tabelle 36 (S. 129) zeigt das durchschnittliche Befinden für die religiösen Tätigkeiten der Ordensleute sowie der Nicht-Ordensleute. Bei den dokumentierten Werten der Ordensleute handelt es sich wie gewohnt um Mittelwerte der auf Personenebene lokalisierten individuellen Mittelwerte. Bei den dokumentierten Werten für die Nicht-Ordensleute handelt es sich insofern um Mittelwerte der auf Personenebene lokalisierten Mittelwerte, als für Personen mit mehr als einem religiösen Zeitpunkt ebenfalls individuelle Mittelwerte gebildet wurden. Da im Zusammenhang mit der Frage nach allfälligen Unterschieden im aktuellen Befinden bei religiösen Tätigkeiten zwischen Ordensleuten und Nicht-Ordensleuten so genannte Personeneffekte interessieren (vgl. Abschnitt 10.1), wurden die Daten vorgängig *nicht* individuell z-standardisiert.²⁷ Wie

²⁶ Wird das durchschnittliche affektive Erleben über die 40 Zeitpunkte, in denen die Nicht-Ordensleute eine religiöse Tätigkeit ausgeübt haben, auf der *Zeitpunktebene* berechnet, so finden sich sehr ähnliche Werte wie in Tabelle 35 (S. 127): PA: $M = 0.15$, $SE = 0.15$; NA: $M = -0.45$, $SE = 0.12$; VA: $M = 0.30$, $SE = 0.12$. Somit unterscheiden sich die Befunde für das durchschnittliche Befinden bei religiösen Tätigkeiten der Nicht-Ordensleute nur unwesentlich in Abhängigkeit von der gewählten Auswertungsebene (Person- bzw. Zeitpunktebene).

²⁷ Wird das (unstandardisierte) durchschnittliche affektive Erleben über die 40 Zeitpunkte, in denen die Nicht-Ordensleute eine religiöse Tätigkeit ausgeübt haben, wiederum auf der *Zeitpunktebene* berechnet, so lassen sich die folgenden Mittelwerte und Standardfehler bestimmen: PA: $M = 5.00$, $SE = 0.20$; NA: $M = 2.26$, $SE = 0.20$; VA: $M = 5.80$, $SE = 0.18$. Diese unterscheiden sich wiederum nur wenig von den in Tabelle 36 (S. 129) dokumentierten Werten für das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten der Nicht-Ordensleute, das sich auf die Personenebene bezieht.

die in der untenstehenden Tabelle 36 enthaltenen Werte aufgrund ihrer Ähnlichkeit bereits erwarten lassen, findet sich für keine der drei Befindensdimensionen eine signifikante Mittelwertsdifferenz zwischen den beiden Gruppen: PA: $t(44.61) = 0.35$, $p = .73$, $d = 0.09$; NA: $t(49) = 0.91$, $p = .37$, $d = 0.26$; VA: $t(45.03) = 0.38$, $p = .71$, $d = 0.10$. Hinsichtlich ihres durchschnittlichen affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten unterscheiden sich Ordensleute somit nicht von weltlichen Personen und umgekehrt.

Tabelle 36: Durchschnittliches affektives Erleben bei religiösen Tätigkeiten für Ordensleute und Nicht-Ordensleute (Personenebene)

	Ordensleute ($N = 23$)		Nicht-Ordensleute ($n = 28$)	
	<i>M</i>	<i>SE</i>	<i>M</i>	<i>SE</i>
PA	5.19	0.15	5.10	0.23
NA	2.35	0.14	2.12	0.19
VA	5.98	0.12	5.90	0.19

Anmerkungen. PA: Positive Aktivierung; NA: Negative Aktivierung; VA: Valenz.
SE = Standardfehler.

11 Diskussion

In diesem Kapitel werden die zentralen Befunde mit Blick auf die eingangs zu dieser Arbeit aufgeworfenen Fragen diskutiert. Hierfür werden zunächst noch einmal Ausgangslage, Zielsetzung und Anlage der Untersuchung in Erinnerung gerufen (Abschnitte 11.1 und 11.2). Ausgehend von den Befunden zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten interessiert in Abschnitt 11.3 die Frage, inwiefern das für religiöse Tätigkeiten gefundene durchschnittliche Befindensmuster speziell bzw. einmalig ist für diese ganz bestimmte Tätigkeitskategorie, oder ob sich auch andere Tätigkeiten finden, deren Ausübung sich mit einem ähnlich guten Befinden charakterisieren lässt. Auch wird im Rahmen von Abschnitt 11.3 der Frage nachgegangen, wie sich das Befinden bei religiösen Tätigkeiten möglicherweise erklären lässt. Wie eingangs formuliert, wurzelt die Zielsetzung dieser Arbeit – die Untersuchung und Beschreibung der Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten – im Interesse an möglichen positiven Funktionen von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden. Entsprechend wird in Abschnitt 11.4 diskutiert, inwiefern sich religiöse Tätigkeiten tatsächlich als wohlbefindensfördernd erweisen und zwar nicht nur in Bezug auf das aktuelle sondern insbesondere auch in Bezug auf das habituelle Wohlbefinden. Das Kapitel schliesst mit bilanzierenden und kritischen Betrachtungen zur vorliegenden Studie und zeigt auf, welchen Fragen künftige Studien vertieft nachgehen sollten (Abschnitt 11.5).

11.1 Rückblick auf die Ausgangslage und Zielsetzung der Untersuchung

Ausgehend von der Beobachtung, dass viele Menschen trotz des Rückgangs von Kirchlichkeit, der sich etwa an der steigenden Anzahl Kirchenaustritte ablesen lässt, nach wie vor religiös denken und fühlen, ihr Handeln religiös begründen sowie kritische Lebensereignisse mit Hilfe religiöser Symbole und Riten zu bewältigen versuchen, wurzelt die Zielsetzung der vorliegenden Studie im Interesse an möglichen positiven Funktionen von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden. Dass positive Effekte dieser Art existieren, wird in der Forschung behauptet und auch empirisch nahegelegt. Entsprechend besagt ein als gut gestützt geltender Befund der weltweiten Forschung zum subjektiven Wohlbefinden, dass sich religiöse Personen im Durchschnitt als leicht glücklicher und zufriedener beschreiben als nicht religiöse Personen. Erklärt wird dieser Befund meist etwa über Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung, religiöses Coping oder Sinn- und Zweckerleben. Bisher ausgeklammert wurde demgegenüber die Frage,

inwiefern religiöse Tätigkeiten selber mit subjektivem Wohlbefinden einhergehen und sich als wohlbefindensfördernd erweisen können. Indem die vorliegende Arbeit das unmittelbare affektive Erleben bei der Ausübung religiöser Tätigkeiten untersucht, möchte sie diese Wissenslücke schliessen.

11.2 Anlage der Untersuchung

Die Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten wurde in einer Gruppe von 25 Ordensleuten (15 Ordensfrauen), die in Klöstern leben, anhand der so genannten Experience Sampling Method (ESM), untersucht. Die ESM-Untersuchung dauerte eine Woche (sieben Tage). Die Untersuchungspersonen erhielten sieben Signale pro Tag und hatten wenn möglich in jedem Signalzeitpunkt mit einer möglichst geringen zeitlichen Verzögerung den so genannten Experience Sampling Fragebogen (ESF) auszufüllen. Dieser enthielt unter anderen Fragen zur aktuell ausgeübten Tätigkeit sowie zum aktuellen Befinden im Zeitpunkt des Signals. Das im Rahmen der vorliegenden Studie verwendete Instrument zur Erfassung des aktuellen Befindens bzw. affektiven Erlebens stellt eine konstruktvalide Operationalisierung der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung von Watson und Tellegen (1985) bzw. Watson, Wiese, Vaidya und Tellegen (1999) dar und umfasst 10 Items, die sich in ca. 30 bis 40 Sekunden bearbeiten lassen (vgl. Schallberger, 2005). Aus dem Alltag der 25 Ordensleute konnten insgesamt 1201 Zeitpunkte gewonnen werden, wovon rund 20 Prozent das aktuelle Befinden während der Ausübung religiöser Tätigkeiten dokumentieren. Nach Abschluss der ESM-Untersuchung füllten die Untersuchungspersonen noch einen konventionellen Fragebogen aus, den so genannten Schlussfragebogen (SFB). Darin wurde unter anderem auch nach dem konventionellen habituellen Wohlbefinden der Ordensleute gefragt.

Da es sich bei Ordensleuten, die in Klöstern leben, unbestritten um eine Personengruppe mit einer speziellen Lebensform handelt, interessierte vorgängig zur Analyse des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten die Frage, inwiefern die hier untersuchten Ordensleute hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens mit Personen aus der «Normalbevölkerung» bzw. mit weltlichen Personen vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Hierfür wurden einerseits die Angaben von 24 sehr religiösen weltlichen Personen herangezogen. Zusätzlich wurden aber auch noch weltliche Personen berücksichtigt, die sich selber als wenig (155 Personen) und gar nicht religiös (319 Personen) bezeichnen, um dadurch das subjektive Wohlbefinden der Ordensleute und der sehr religiösen weltlichen Personen einordnen und den mittlerweile als gut gestützt geltenden Befund überprüfen zu können, wonach religiöse Personen verglichen mit wenig und gar nicht religiösen Personen ein leicht besseres allgemeines Wohlbefinden berichten. Die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher

Religiosität sind hinsichtlich Alter, Geschlecht sowie zuletzt absolvierter Ausbildung untereinander und mit der Gruppe der Ordensleute vergleichbar. Alle weltlichen Personen haben analog zu den Ordensleuten eine mindestens einwöchige ESM-Untersuchung durchgeführt und im Anschluss an diese Untersuchung ebenfalls Angaben zu ihrem konventionellen habituellen Wohlbefinden gemacht. Dadurch konnte der Vergleich des subjektiven Wohlbefindens zwischen den unterschiedlichen Religiositätsgruppen nicht nur über das konventionelle habituelle Wohlbefinden erfolgen, sondern gleichzeitig auch über das so genannte empirisch habituelle Wohlbefinden, also das aggregierte aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche, welches als deutlich objektiveres Mass subjektiven Wohlbefindens gilt (z. B. Kahnemann, 1999). Dabei hat sich gezeigt, dass es sich bei den als a priori sehr religiös geltenden Ordensleuten mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster weder hinsichtlich ihres konventionell erfragten habituellen Wohlbefindens noch hinsichtlich ihres aggregierten aktuellen Befindens in der Untersuchungswoche um eine «exotische» Personengruppe handelt, sondern dass sie mit einer weltlichen Personengruppe vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnet. Auch lässt sich sagen, dass sich die aufgrund der Literatur postulierte positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden sowohl für das konventionelle habituelle als auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden für die vorliegende Studie bestätigt findet. Entsprechend berichten Ordensleute sowie sehr religiöse weltliche Personen im Durchschnitt über eine leicht höhere Lebenszufriedenheit als wenig und gar nicht religiöse Personen. In Bezug auf das aggregierte aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche lässt sich festhalten, dass die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen im Vergleich zu wenig und gar nicht religiösen weltlichen Personen signifikant mehr positive und weniger negative Affekte berichten und sich als deutlich glücklicher und zufriedener bezeichnen.

11.3 Zur Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten

Die in dieser Studie angestellten Untersuchungen zur Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten haben gezeigt, dass Zeitpunkte, in denen eine religiöse Tätigkeit ausgeübt wird, in einer Personengruppe mit überdurchschnittlich gutem Befinden insofern «gute» Momente darstellen, als sich diese – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt der Untersuchungspersonen – durch eine überdurchschnittliche Positive Aktivierung (PA) und Valenz (VA) sowie eine unterdurchschnittliche Negative Aktivierung (NA) auszeichnen. Dieses durchschnittliche Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten lässt sich dabei im Rahmen einer differenzierteren Analyse nicht nur für die Mehrheit der Ordensleute nachweisen,

sondern zeigt sich auch bei weltlichen Personen. Werden unterschiedliche Kategorien religiöser Tätigkeiten auf ihr affektives Erleben hin untersucht, so lässt sich sagen, dass Meditation und Gottesdienstfeier ebenfalls mit einer überdurchschnittlichen PA und VA sowie einer unterdurchschnittlichen NA einhergehen. Einzig während dem Beten beschreiben sich die Ordensleute im Vergleich zur durchschnittlichen Positiven Aktivierung während der Untersuchungswoche «nur» noch als durchschnittlich positiv aktiviert.

Das für religiöse Tätigkeiten im Durchschnitt gefundene Befinden kann dabei nicht nur als «gutes» Befinden bezeichnet werden, es hebt sich darüber hinaus zum Teil deutlich von den durchschnittlichen Befindensmustern für andere Alltagstätigkeiten ab. In der vorliegenden Untersuchung wurde ein entsprechender Befindensvergleich mit Arbeits-, Freizeit- und Verpflichtungstätigkeiten angestellt. Dabei hat sich gezeigt, dass Arbeitstätigkeiten bzw. Freizeittätigkeiten in Bezug auf die durchschnittliche PA bzw. NA zwar sehr ähnlich erlebt werden wie religiöse Tätigkeiten. Für keine der drei anderen hier untersuchten Tätigkeitskategorien konnten aber wie für religiöse Tätigkeiten überdurchschnittlich gute Werte hinsichtlich aller drei Befindensdimensionen bestimmt werden. Während Arbeitstätigkeiten stets auch mit einem gewissen Ausmass an Stresserleben verbunden sind (überdurchschnittliche NA), bergen viele typische Freizeittätigkeiten die Gefahr in sich, als eher langweilig erlebt zu werden (unterdurchschnittliche PA). Das Befinden bei Tätigkeiten der Verpflichtungszeit gestaltet sich gar völlig konträr zum Befinden bei religiösen Tätigkeiten. Religiöse Tätigkeiten zeichnen sich somit durch ein ganz spezifisches Befindensprofil und damit verbunden eine affektive Erlebensqualität aus, die sich vereinfacht mit den Stichworten Involvement, Entspannung, Glück und Zufriedenheit umschreiben lässt und die verglichen mit der Befindensqualität der hier untersuchten Arbeits-, Freizeit und Verpflichtungstätigkeiten positiver erlebt wird. Was übrigens das durchschnittliche Befinden bei Arbeits-, Freizeit- und Verpflichtungstätigkeiten der Ordensleute betrifft, so handelt es sich hierbei um Befindensmuster, wie wir sie bereits aus verschiedenen anderen Studien kennen und die sich somit gut in die bisherige Forschung einfügen lassen (z. B. Aellig, 2004; Hartmann-Huber, 2004; Pfister, 2002; Schallberger & Pfister, 2001; Venetz, Aellig, Merz Kägi & Schallberger, 1999).

An dieser Stelle drängt sich natürlich die Frage auf, inwiefern das für religiöse Tätigkeiten gefundene Befindensmuster einmalig ist für diese ganz bestimmte Tätigkeitskategorie oder ob sich auch andere Alltagstätigkeiten finden, deren Ausübung mit einem ähnlich guten Befinden einhergeht. Da in der vorliegenden Studie aufgrund der Stichprobengrösse nur mit groben Kategorien operiert werden konnte, muss zur Klärung dieser Frage auf die Erkenntnisse aus anderen ESM-Untersuchungen

zurückgegriffen werden, die mit feineren Tätigkeitskategorien gearbeitet haben. Beispiele hierfür sind etwa Hartmann-Huber (2004) oder Venetz, Schmid und Schallberger (2001). Venetz et al. (2001) haben die aktuelle Erlebensqualität bei sportlichen Aktivitäten genauer untersucht. Zur Erfassung des aktuellen Befindens wurden ebenfalls die PANAVA-KS von Schallberger (2005) eingesetzt. Dabei hat sich gezeigt, dass sich sportliche Aktivitäten durch eine weit überdurchschnittliche PA und VA sowie eine deutlich unterdurchschnittliche NA auszeichnen. Lediglich einigen wenigen Sportarten wie etwa Fussball oder Radsport geht die entspannende Qualität etwas ab. Sportliche Tätigkeiten scheinen hinsichtlich ihrer durchschnittlichen Befindensqualität somit sehr ähnlich erlebt zu werden wie religiöse Tätigkeiten.

Hartmann-Huber (2004) hat ebenfalls unterschiedliche Alltagstätigkeiten auf ihr individuumsunabhängiges tätigkeitsspezifisches Befindensmuster hin untersucht und gefunden, dass sich so genannt ideales Befinden im Bezugsrahmen der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung neben sportlichen Aktivitäten noch bei einigen anderen Freizeitaktivitäten findet. So etwa bei Tätigkeiten mit direktem sozialem Kontakt (z. B. Gespräche, Besuch von Verwandten/Bekannten, Teilnahme an Festen) oder bei Tätigkeiten im Zusammenhang mit Spiel und Hobby (z. B. Gesellschaftsspiele, Computerspiele, Basteln, Gartenarbeit). Interessant ist ferner der Befund, wonach sich auch bei einer differenzierteren Betrachtung der Arbeitstätigkeiten keine einzige Kategorie mit so genannt idealem Befinden findet und eine überdurchschnittliche NA demnach charakteristisch für alle Arbeitstätigkeiten scheint. Somit lässt sich sagen, dass eine bestimmte Tätigkeit im Sinne der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung umso eher mit gutem Befinden einherzugehen scheint, als sie freiwillig ausgeübt wird, mit körperlicher Aktivität verbunden ist oder eine soziale Komponente aufweist und/oder im Zusammenhang mit Spiel und Hobby steht.

Was nun das aktuelle Befinden bei religiösen Tätigkeiten betrifft, so lässt sich mit den eben berichteten Befunden aus anderen Studien sagen, dass dieses insofern speziell ist, als sich nicht für sehr viele andere Alltagstätigkeiten eine vergleichbar gute Erlebensqualität findet. Während bei vielen Freizeittätigkeiten aufgrund ihres entspannenden und oftmals anforderungsarmen Charakters die Gefahr besteht, dass sie als eher langweilig erlebt werden, ist das positive Aufgehen in der Arbeit in der Regel mit Stresserleben verbunden. Wie wir aber gesehen haben, finden sich dennoch einige Freizeittätigkeiten, die sich analog zu den religiösen Tätigkeiten durch eine überdurchschnittliche PA und VA sowie eine unterdurchschnittliche NA auszeichnen.

Wie lassen sich die Befunde zur affektiven Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten erklären? Obwohl die Erörterung dieser Frage nicht im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht, soll dennoch kurz auf mögliche Erklärungen für die gute Erlebensqualität

bei religiösen Tätigkeiten eingegangen werden. Allerdings handelt es sich hierbei um eine noch kaum untersuchte Frage, weshalb die nachfolgenden Ausführungen eher spekulativen Charakter haben und keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

In der Psychologie der persönlichen Anliegen (bzw. Ziele, Projekte) wird gemäss Schallberger, Pfister und Venetz (1999) hervorgehoben, dass der Bezug der aktuellen Tätigkeit zu den persönlichen Motiven (persönliche Ziele bzw. persönliche Anliegen) ein zentraler Faktor in der Erklärung des Befindens sei (z. B. Brunstein & Maier, 1996). Führt man sich vor Augen, dass es sich beim Gebet, der Meditation, der Kontemplation und dem spirituellen Leben ganz allgemein um den eigentlichen Ort handelt, an dem die Ordensleute ihre Beziehung zu Gott leben (vgl. Schütz, 1997), so könnte eine erste mögliche Erklärung für die gute Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten dahingehend lauten, dass diese u.a. mit der persönlichen Bedeutung, die religiösen Tätigkeiten im Leben und im Alltag einer Ordensperson zukommt, zusammenhängt. Dieser Gedanke lässt sich natürlich auch auf religiöse Personen übertragen, die keine Ordensleute sind und entsprechend nicht in einem Kloster leben, dürfte doch auch bei ihnen der gelebten und praktizierten Religion in Form von religiösen Tätigkeiten eine grosse persönliche Bedeutung zukommen.

Wie wir weiter oben im Zusammenhang mit den Befunden von Hartmann-Huber (2004) gesehen haben, spielt die Freiwilligkeit bzw. die Selbstinitiiierung einer Tätigkeit in der Erklärung des Befindens ebenfalls eine wichtige Rolle. Inwiefern die hier untersuchten religiösen Tätigkeiten von den Ordensleuten mehrheitlich freiwillig (respektive «freiwilliger» im Vergleich zu anderen Alltagstätigkeiten) ausgeübt wurden, wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht untersucht. Da es sich bei religiösen Tätigkeiten aber wie gesagt um Tätigkeiten handeln dürfte, denen eine grosse persönliche Bedeutung zukommt, ist entsprechend zu erwarten, dass sie in den meisten Momenten freiwillig ausgeübt werden. Einzig beim Stundengebet mit seinen fixen Zeiten ist gut denkbar, dass dieses immer mal wieder als verordnete Gebetszeit erlebt wird, was insofern mit dem affektiven Erleben übereinstimmen würde, als die Erlebensqualität beim Beten nicht ganz so gut ausfällt wie bei anderen religiösen Tätigkeiten (insbesondere die PA). Dieser Befunde könnte allerdings auch damit zusammenhängen, dass dem Stundengebet möglicherweise eine gewisse Routine innewohnt, was die Gefahr in sich birgt, dass die entsprechenden Momente auch einmal als tendenziell langweilig erlebt werden.

Bei Hartmann-Huber (2004) hat sich weiterhin gezeigt, dass Tätigkeiten, welche eine soziale Komponente aufweisen, eher mit gutem Befinden einhergehen. Insbesondere für die gemeinsame Feier eines Gottesdienstes, aber etwa auch für gemeinsame Gebetssitzungen ist dieses Kriterium sicherlich erfüllt, was sich nicht zuletzt

dahingehend äussert, dass religiöse Rituale prosoziale Gefühle gegenüber und eine tiefe Verbundenheit mit anderen gläubigen Personen hervorrufen und fördern können (vgl. z. B. Argyle, 2001). Aber auch der «direkte» Dialog und Austausch mit Gott kann als eine Form eines Sozialkontaktes betrachtet werden. So hat beispielsweise eine Ordensperson in einem bestimmten Signalzeitpunkt die Frage «Waren Sie allein?» mit «Nein, mit dem Heiligen Geist» beantwortet.

Als mögliche Erklärung insbesondere für den entspannenden Charakter religiöser Tätigkeiten kann die so genannte Ablenkungshypothese herangezogen werden, welche in der Sportpsychologie dazu dient, wohlbefindensfördernde Aspekte sportlicher Aktivität zu erklären (vgl. Schwenkmezger, 2001). Dabei wird im Rahmen dieser Hypothese eine mögliche Stressreduktion während und nach sportlicher Aktivität mit der Einschränkung der Wahrnehmung belastender Ereignisse in Zusammenhang gebracht, indem die Beschäftigung mit Stressoren während sportlicher Aktivität nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, da diese einen Teil der Informationsaufnahme- und Verarbeitungskapazität in Anspruch nimmt. Dieser Mechanismus könnte auch im Zusammenhang mit einer entspannenden Wirkung meditativer Praktiken eine Rolle spielen. Indem in der Meditation die Wahrnehmung auf einen bestimmten Fokus gerichtet wird, wird das Gehirn beschäftigt gehalten und daran gehindert, sich Gedanken über Alltagssorgen zuzuwenden. Das beruhigt den Geist und entspannt den Körper. Schliesslich könnte eine tiefe NA bei religiösen Tätigkeiten nicht zuletzt auch dadurch begünstigt werden, dass dieser Tätigkeitskategorie der leistungsthematische Charakter wohl gänzlich abgesprochen werden kann.

11.4 Wohlbefindensfördernde Aspekte religiöser Tätigkeiten

Die Befunde der vorliegenden Studie zeigen, dass Zeitpunkte, in denen eine religiöse Tätigkeit ausgeübt wird, in einer Personengruppe mit überdurchschnittlich gutem Befinden überdurchschnittlich gute Momente darstellen, was natürlich unmittelbar die bereits eingangs zu dieser Arbeit formulierte Frage aufwirft, inwiefern religiöse Tätigkeiten nicht nur im aktuellen Moment mit einem überdurchschnittlich guten Befinden einhergehen, sondern sich darüber hinaus in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden ebenfalls als wohlbefindensfördernd erweisen und entsprechend dazu beitragen, dass sich religiöse Personen im Durchschnitt als leicht glücklicher und zufriedener bezeichnen.

Wird wie von Kahnemann (1999) empfohlen als objektives Mass für das subjektive Wohlbefinden das aggregierte aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche herangezogen (in der vorliegenden Arbeit auch als empirisch habituelles Wohlbefinden bezeichnet), so lässt sich die Frage nach einer wohlbefindensfördernden «Wirkung»

religiöser Tätigkeiten insofern positiv beantworten, als es sich bei religiösen Tätigkeiten – wie bereits mehrfach gesagt – in Bezug auf das durchschnittliche Befinden in der Untersuchungswoche um überdurchschnittlich gute Momente handelt, die somit das aggregierte aktuelle Befinden bzw. das empirisch habituelle Wohlbefinden anzuheben vermögen.

Etwas schwieriger wird die Beantwortung der Frage nach möglichen wohlbefindensfördernden Aspekten religiöser Tätigkeiten mit Blick auf das konventionelle habituelle Wohlbefinden. Zwar hat sich in Abschnitt 8.3 gezeigt, dass sich zwischen dem durchschnittlichen Befinden in der Untersuchungswoche und dem konventionellen habituellen Wohlbefinden mittelstarke Zusammenhänge finden und somit Personen, die ihr Wohlbefinden (VA) in den einzelnen Momenten des Alltags im Durchschnitt als besser beschreiben und über eine stärkere PA und eine schwächere NA berichten in der konventionellen Befragung ebenfalls ein besseres allgemeines Wohlbefinden angeben. Inwiefern religiöse Tätigkeiten aber tatsächlich im Sinne einer bottom-up Theorie zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden beitragen, indem sie ermöglichen, im Alltag mehr positive und weniger negative Affekte sowie mehr Wohlbefinden zu erleben, oder ob nicht umgekehrt Personen, die im Allgemeinen glücklicher und zufriedener sind, auch die einzelnen Momente im Alltag positiver erleben (top-down Theorie), wurde in der vorliegenden Studie nicht direkt untersucht. Verschiedene theoretische Überlegungen sowie empirische Befunde aus anderen Studien weisen aber in die Richtung, wonach religiöse Tätigkeiten und die sie charakterisierende positive Erlebensqualität durchaus in der Lage sind, das allgemeine Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Welche «Wirkmechanismen» hierbei möglicherweise eine Rolle spielen, soll nachfolgend erörtert werden. Dabei wird in einem ersten Schritt auf mehr «direkte» Wirkmechanismen eingegangen, die beim aktuell guten Befinden im Zusammenhang mit religiösen Tätigkeiten ansetzen (Abschnitt 11.4.1). In einem zweiten Schritt soll dann im Sinne einer mehr «indirekt» verstandenen Wirkweise die Idee diskutiert werden, wonach im Rahmen religiöser Tätigkeiten bestimmte positive Emotionen aktiv kultiviert und gefördert werden, von denen man weiss, dass sie in einer positiven Beziehung zum allgemeinen Wohlbefinden stehen (Abschnitt 11.4.2).

11.4.1 «Direkte» Wirkmechanismen

Die Idee, wonach sich aktuell gutes Befinden bei religiösen Tätigkeiten positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt, ist zunächst einmal eng mit der Frage verknüpft, inwiefern (verfügbare) Angaben zum aktuellen Befinden und Erleben überhaupt in die Urteilsbildung zum allgemeinen Wohlbefinden einfließen. Werden zur Beantwortung dieser Frage Befunde von Kahnemann (1999) herangezogen, so scheint es sich tatsächlich derart zu verhalten, dass Personen bei ihrer Urteilsbildung Angaben über

ihre aktuellen emotionalen Erfahrungen aus der jüngsten Vergangenheit heranziehen. Dabei scheint man sich um so eher als glücklich und zufrieden zu bezeichnen, je mehr kürzlich erlebte positive affektive Erlebnisse man abrufen kann (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005, S. 123-124): «If they can recall a large number of recent affectively positive experiences, then they report being very happy». Diese Befunde stimmen mit Befunden aus anderen Untersuchungen überein, wo sich gezeigt hat, dass nicht wie so oft angenommen die Intensität, sondern vielmehr die *Häufigkeit* positiv erlebter Emotionen der beste Prädiktor für Wohlbefinden darstellt (z. B. Diener, Sandvik & Pavot, 1990). Um sich glücklich zu fühlen, reicht es gemäss Diener (2000) aus, in der Mehrheit der Zeitpunkte positive und nur selten negative Gefühle zu erleben, auch wenn sich die positiven Emotionen lediglich im moderat positiven Bereich bewegen (vgl. auch Diener & Seligman, 2002). Indem religiöse Tätigkeiten, wie in der vorliegenden Arbeit gezeigt werden konnte, im Alltag der Ordensleute in der Regel positive affektive Erlebnisse darstellen, ist zu erwarten, dass sie über den eben beschriebenen Mechanismus auch auf der Ebene des allgemeinen Wohlbefindens ihren positiven Niederschlag finden und sich in diesem Sinne als wohlbefindensfördernd erweisen.

Dass Tätigkeiten, die mit einem aktuell guten Befinden einhergehen, wie eben postuliert, in Bezug auf das habituelle Wohlbefinden eine bestimmte Bedeutung zukommt, zeigt sich ferner im Zusammenhang mit der von Lewinsohn, Sullivan und Grosscup (1982; zit. nach Argyle, 1999) entwickelten «pleasant activities therapy». Dabei wurden Personen angehalten, vermehrt Tätigkeiten auszuführen, für die sich vorgängig gezeigt hat, dass sie bei den entsprechenden Personen mit einem guten Befinden einhergehen. Zu den Untersuchungspersonen gehörten sowohl depressive Personen als auch psychisch Gesunde. Die Therapie erwies sich als recht wirksam. In einem anderen Experiment von Reich und Zautra (1981; zit. nach Argyle, 1999, S. 368) wurden die Untersuchungspersonen ebenfalls aufgefordert, während zweier Wochen vermehrt angenehme Tätigkeiten wie das Zusammensein mit anderen Leuten, Sport etc. auszuüben mit dem Effekt, dass sich ihre Befindenswerte ebenfalls verbesserten (vgl. hierzu auch Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Abele, Brehm & Gall, 1994).

Inwiefern positive Emotionen im Sinne der von Fredrickson (2001, 2002a, 2002b) formulierten «broaden-and-build»-Theorie (vgl. Abschnitt 2.4.5) dazu beitragen, «to trigger upward spirals toward enhanced emotional well-being» (Fredrickson & Joiner, 2002, S. 172), indem sie das Feld möglicher Gedanken und Handlungen erweitern und auf diesem Weg helfen, sich langfristig anzupassen und die persönlichen Ressourcen auszubauen, haben Fredrickson und Joiner (2002) in einer Studie überprüft, in der sie PA und NA sowie unterschiedliche Coping-Strategien in zwei aufeinanderfolgenden

Zeitpunkten mit einem zeitlichen Abstand von fünf Wochen untersucht haben. Dabei hat sich gezeigt, dass PA (aber nicht NA) im Zeitpunkt 1 eine bestimmte positive Coping-Strategie, das so genannte «broad-minded coping», begünstigt, das sich dadurch auszeichnet, dass Personen, welche diese Strategie anwenden, in der Lage sind, ein Problem aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und entsprechend verschiedene mögliche Lösungen für ein Problem zu generieren. Die Anwendung dieser positiven Bewältigungsstrategie im Zeitpunkt 1 vermochte ihrerseits eine gesteigerte PA im Zeitpunkt 2 vorherzusagen, stand demgegenüber aber in keiner signifikanten Beziehung zu Veränderungen der NA. Schliesslich konnten die Autoren zeigen, dass sich PA und «broad-minded coping» gegenseitig bedingen und sich ihre Annahme einer Aufwärtsspirale somit bestätigen lässt (a.a.O., S. 174): «Taken as a whole, our results support the upward-spiral prediction: Positive emotions – through their effects on broadened thinking – predict future increases in positive emotions.» Somit fühlen sich positive Emotionen nicht nur im aktuellen Moment des Erlebens gut an, sondern erhöhen darüber hinaus die Wahrscheinlichkeit, dass man sich auch in Zukunft gut fühlt.

Die Idee einer so genannten Aufwärtsspirale positiver Emotionen, wie sie unter anderen von Fredrickson und Joiner (2002) formuliert wurde, ist übrigens nicht ganz neu, sondern findet sich bis zu einem gewissen Grad auch schon im Zusammenhang mit dem von Lefevre (1991) postulierten «Generalisierungseffekt» von flow-Erfahrungen. Mit flow wird eine spezifische Form aktuellen Wohlbefindens bezeichnet, die sich durch Gefühle der Freude, Konzentration und intensiver Aktivierung auszeichnet und bei so genannt intrinsisch motivierten, autotelischen Aktivitäten auftritt (z. B. Csikszentmihalyi, 1992, 1997). Was nun den postulierten Generalisierungseffekt von flow-Erfahrungen auf das übrige Leben betrifft, so handelt es sich hierbei um einen durch verschiedene Untersuchungen recht gut gestützten Befund, wonach die Häufigkeit von flow-Erleben im Alltag eng mit dem allgemeinen Wohlbefinden zusammenhängt. So konnte Lefevre (1991) zeigen, dass die Erlebensqualität nicht nur im Zustand des flow selber zunimmt, sondern darüber hinaus die Qualität des Erlebens insgesamt mit der Zunahme der im flow-Zustand verbrachten Zeit anwächst. Je mehr Zeit die Arbeitnehmenden in der Untersuchung von Lefevre im flow verbrachten, desto höher war das Niveau ihres gesamten Erlebens, das heisst, desto glücklicher, stärker, konzentrierter, zufriedener usw. waren sie (vgl. hierzu auch Salanova, Bakker & Llorens, 2006). Wird hierbei berücksichtigt, dass gemäss Erkenntnissen von Pfister (2002) das charakteristische Element von flow in einer hohen PA besteht, so lässt sich zwischen den Befunden von Lefevre (1991) und denjenigen von Fredrickson und Joiner (2002) eine interessante Parallele erkennen. In diesem Zusammenhang ebenfalls

interessant sind ferner Befunde von Schallberger (2000) zur Abhängigkeit des allgemeinen Wohlbefindens von PA und NA. Erweist sich gemäss Schallberger (2000) für das momentane Glück primär die Abwesenheit von NA als massgeblich²⁸ (vgl. auch Schallberger & Pfister, 2001), so schwächt sich die auf Zeitpunktebene dominante Rolle von NA auf der Ebene des habituellen Wohlbefindens ab und die Bedeutung von PA nimmt zu. Mag die Vermeidung von NA eine effektive Strategie zur Steigerung des aktuellen Wohlbefindens im Sinne von VA darstellen, so scheint es mit Blick auf eine längerfristige Zufriedenheit unerlässlich, PA zu erleben (vgl. hierzu auch Tkach & Lyubomirsky, 2006). Eine ausschliessliche Orientierung am Kriterium NA wäre für das habituelle Wohlbefinden demnach verhängnisvoll (Schallberger, 2000).²⁹ Indem sich religiöse Tätigkeiten nicht nur im aktuellen Moment durch ein gutes Befinden auszeichnen, sondern darüber hinaus durch das Erleben von positiven Affekten auch einen Beitrag zu einem längerfristig guten Befinden im Sinne einer Lebenszufriedenheit leisten, scheinen sie sich somit in zweierlei Hinsicht positiv auszuwirken.

11.4.2 «Indirekte» Wirkmechanismen

Wurde im vorangehenden Abschnitt diskutiert, inwiefern religiöse Tätigkeiten als positive affektive Erlebnisse auch zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden beitragen können, so soll in diesem Abschnitt noch auf einen mehr «indirekt» verstandenen Wirkmechanismus eingegangen werden, der nicht bei der unmittelbar aktuellen Erlebensqualität religiöser Tätigkeiten ansetzt. Bereits im Theorieteil dieser Arbeit (vgl. Abschnitt 2.4.5) wurde im Zusammenhang mit der von Fredrickson (2001, 2002a, 2002b) formulierten «broaden-and-build»-Theorie positiver Emotionen gesagt, dass Religion nicht nur eine positive Weltanschauung ermögliche, sondern darüber hinaus positive Emotionen wie etwa Freude, Gelassenheit, Dankbarkeit oder Hoffnung aktiv kultiviere und fördere, von denen man weiss, dass sie in einer positiven Beziehung zum allgemeinen Wohlbefinden stehen (vgl. hierzu auch Emmons & Shelton, 2002; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). So konnten Emmons und McCullough (2003) beispielsweise zeigen, dass das regelmässige Praktizieren von Dankbarkeit, wie es etwa

²⁸ Hierbei handelt es sich übrigens um einen Sachverhalt, der sich auch in der vorliegenden Arbeit immer wieder beobachten lässt, sind die Ordensleute doch eher dann bereit, sich als glücklich und zufrieden zu beschreiben, wenn sie sich in einem Zustand positiver Gelöstheit befinden (tiefe NA; etwa während der Ausübung religiöser Tätigkeiten oder auch bei Freizeittätigkeiten).

²⁹ Im Zusammenhang mit den Ausführungen in diesem Abschnitt gilt es übrigens auch an die in Kapitel 3 angesprochene theoretische Weiterentwicklung der beiden Dimensionen Positive und Negative Aktivierung zu erinnern. Dabei bildet PA die Kernkomponente (aufsuchender) Motivation ab (vgl. Rheinberg, 2005) und ist entsprechend dann aktiviert, wenn es darum geht, den Organismus in Situationen und Erlebnisse mit belohnendem Charakter zu lenken. Demgegenüber scheint die Aufgabe von NA eher darin zu bestehen, den Organismus von schwierigen Situationen fernzuhalten (vgl. auch Schallberger, 2005).

auch im Rahmen eines Gebets geschieht, nicht nur mit einem Anstieg in PA sowie einer Reduktion in NA verbunden ist, sondern darüber hinaus auch das allgemeine Wohlbefinden anzuheben vermag. Dabei waren die positiven Effekte in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden auch für aussenstehende, den Untersuchungspersonen nahe stehenden Personen sichtbar. Mögliche Erklärungen für derartige positiven Effekte lauten im Sinne der Theorie von Fredrickson dahingehend, dass Dankbarkeit psychologische, soziale sowie spirituelle Ressourcen aufbaue, auf die in schwierigen Zeiten zurückgegriffen werden könne. Insbesondere die Fähigkeit, in schwierigen Zeiten trotz allem schöne und gute Dinge und Ereignisse im eigenen Leben wahrnehmen und Dankbarkeit dafür empfinden zu können, könnte eine effektive Coping-Strategie darstellen. Weiterhin kann Dankbarkeit als Emotion, die sich in einem Sinn für Staunen und Bewunderung gegenüber dem Leben äussert, bedeuten, sich all des Guten, das man bekommen hat, bewusst zu sein und es nicht für selbstverständlich zu halten (Seligman, 2005), was nicht zuletzt den Effekten einer «hedonic adaptation» entgegenwirken dürfte (Brickman & Campbell, 1971; Kahnemann, 1999; zit. nach Sheldon und Lyubomirsky, 2006).

Ähnlich positive Befunde im Zusammenhang mit Wohlbefinden wie für das Konzept der Dankbarkeit finden sich auch für andere positiven Emotionen wie etwa Vergebung oder Hoffnung (McCullough & vanOyen Witvliet, 2002; Snyder, Rand & Sigmon, 2002), die in vielen Religionen ebenfalls eine wichtige Rolle spielen und im Rahmen religiöser Tätigkeiten praktiziert und eingeübt werden. In diesem Zusammenhang ebenfalls interessant ist ferner eine Untersuchung von Park, Peterson und Seligman (2004) zur Beziehung zwischen 24 verschiedenen Charakterstärken und der Satisfaction with Life Scale von Diener et al. (1985). Dabei hat sich gezeigt, dass Hoffnung und Dankbarkeit neben anderen Charakterstärken wie Begeisterung (im Sinne von Elan, Leidenschaft und Enthusiasmus), Neugier und der Fähigkeit zu lieben und sich lieben zu lassen die stärksten Zusammenhänge (Partialkorrelationen) mit Lebenszufriedenheit aufweisen.

11.4.3 Abschliessende Bemerkungen zu wohlbefindensfördernden Aspekten religiöser Tätigkeiten

Die vorangehenden Ausführungen hatten zum Ziel, die Bedeutung religiöser Tätigkeiten für das allgemeine Wohlbefinden zu erörtern. Dabei hat sich gezeigt, dass die Annahme, wonach sich religiöse Tätigkeiten und die sie charakterisierende positive Erlebensqualität auch auf der Ebene des konventionellen habituellen Wohlbefindens als wohlbefindensfördernd erweisen können, durchaus berechtigt scheint. Trotz dieser positiven Befundlage gilt es aber natürlich zu berücksichtigen, dass dem Beitrag religiöser Tätigkeiten zu längerfristigem Glück und Lebenszufriedenheit auch

bestimmte Grenzen gesetzt sind. So wird weder das aktuelle noch unser allgemeines Wohlbefinden allein durch unsere Aktivitäten bestimmt. Vielmehr spielen auch noch andere Faktoren wie Lebensumstände, Persönlichkeit und Temperament, der so genannte set-point (z. B. Lykken & Tellegen, 1996), ebenfalls eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, sowohl intraindividuelle Unterschiede über die Zeit hinweg als auch Unterschiede zwischen Individuen in Bezug auf das subjektive Wohlbefinden zu erklären (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Dabei gehen Lyubomirsky et al. davon aus, dass Persönlichkeit und Temperament schätzungsweise 50 Prozent und Lebensumstände etwa 10 Prozent der Varianz im allgemeinen Wohlbefinden erklären, was gemäss den Autoren immerhin 40 Prozent für Aktivitäten übrig lässt. Diese bilden nach Ansicht von Lyubomirsky et al. deshalb eine besonders vielversprechende Möglichkeit einer positiven Einflussnahme auf das subjektive Wohlbefinden, weil sie episodisch und variabel sind und deshalb im Gegensatz etwa zu Lebensumständen weniger einem Gewöhnungseffekt (hedonic adaptation) unterliegen.

11.5 Bilanz, kritische Betrachtungen und Ausblick

Die Befunde dieser Studie zeigen, dass lebendige Religiosität eine bedeutende Ressource psychischen Wohlbefindens darstellen kann. Im Bemühen darum, möglichst breit zu verstehen, inwiefern sich religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden als nützlich erweisen können, stehen ergänzend zur bisherigen Forschung im Bereich Religiosität und Wohlbefinden mit der Untersuchung der affektiven Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten für einmal nicht globale Befindensmasse, sondern das *aktuelle* Befinden im Fokus der Aufmerksamkeit. Dabei hat sich gezeigt, dass religiöse Tätigkeiten im Sinne der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung mit optimalem Befinden einhergehen und sich die Ordensleute während der Ausübung religiöser Tätigkeiten entsprechend als überdurchschnittlich positiv aktiviert, glücklich und zufrieden und im Vergleich zu anderen Momenten im Alltag als deutlich entspannter beschreiben. Die vorliegende Studie bietet aber nicht nur neue Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Frage, inwiefern religiöse Tätigkeiten selber mit einem guten Befinden einhergehen und sich entsprechend als wohlbefindensfördernd erweisen können. Das Sammeln und Aggregieren vieler Befindensprotokolle aus dem Alltag der Untersuchungspersonen über einen längeren Zeitraum hinweg erlaubte darüber hinaus, wiederum in Ergänzung zu den üblicherweise verwendeten konventionellen Wohlbefindensangaben ein objektiveres Mass subjektiven Wohlbefindens zu gewinnen – das so genannte empirisch habituelle Wohlbefinden – und dessen Beziehung zu Religiosität zu untersuchen. Dabei hat sich gezeigt, dass sich der als gut gestützt geltende Befund einer leicht positiven Beziehung zwischen

Religiosität und konventionellem habituellem Wohlbefinden auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden bestätigt findet, und religiösere Personen im Durchschnitt über eine Untersuchungswoche betrachtet mehr positive und weniger negative Affekte berichten und sich selber als leicht glücklicher und zufriedener bezeichnen.

Zur Untersuchung der affektiven Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten anhand der ESM wurden Ordensleute herangezogen, die in Klöstern leben. Dass es sich hierbei mit Blick auf die Lebensform dieser Personen um eine spezielle Gruppe handelt, wurde bereits gesagt. Gleichzeitig war aber gerade diese spezielle Lebensform ausschlaggebend dafür, zur Untersuchung der zentralen Frage dieser Arbeit Ordensleute heranzuziehen, da der Tagesablauf in einem Kloster mit seinen immer wiederkehrenden Gebetszeiten, Zeiten der Stille und Meditation sowie Zeiten des gemeinsamen Gotteslobes die systematische Untersuchung religiöser Tätigkeiten überhaupt erst zu ermöglichen scheint. So konnten während einer Woche anhand von sieben zufällig über den Tag verteilten Signalen immerhin 242 Zeitpunkte erhoben werden, in denen die Ordensleute einer religiösen Tätigkeit nachgingen, was rund 20 Prozent aller gesammelten Zeitpunkte entspricht, während sich für die Nicht-Ordensleute gerade mal 40 Zeitpunkte finden (0.16 % aller Zeitpunkte der Nicht-Ordensleute), in denen sie angegeben haben, eine religiöse Tätigkeit auszuüben. 15 Zeitpunkte stammen dabei aus der Gruppe der sehr religiösen, 22 aus der Gruppe der religiösen und die übrigen 3 Zeitpunkte aus der Gruppe der nicht religiösen weltlichen Personen. Diese Befunde machen deutlich, dass sich selbst bei Personen, die für sich in Anspruch nehmen, dass Religion eine wichtige oder immerhin eine gewisse Rolle in ihrem Leben spielt, nicht ohne weiteres genügend Zeitpunkte finden, um die Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten systematisch untersuchen zu können. Diesen Sachverhalt gilt es im Hinblick auf künftige Studien zu beachten, deren Ziel darin besteht, die bei den Ordensleuten gewonnenen Befunde zur durchschnittlichen affektiven Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten auch bei Nicht-Ordensleuten bzw. weltlichen Personen zu validieren, wie es ansatzweise bereits in dieser Arbeit geschehen ist. Allerdings wurde das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten bei Nicht-Ordensleuten wie gesagt anhand einer sehr kleinen Stichprobe von Zeitpunkten untersucht, weshalb den entsprechenden Befunden primär eine deskriptive Bedeutung zukommt und es unbedingt weiterer Studien bedarf. Die Annahme, wonach es sich bei dem für die Ordensleute gefundenen guten Befinden für religiöse Tätigkeiten aber um ein Befinden handelt, das sich in dieser Form auch bei anderen Personengruppen finden dürfte, scheint insofern berechtigt, als die Befunde bei den weltlichen Personen trotz der kleinen Anzahl religiöser Zeitpunkte in dieselbe Richtung weisen wie bei den Ordensleuten. Für diese Annahme spricht ferner, dass die durchschnittliche Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten der Ordensleute nicht

unabhängig vom durchschnittlichen Befinden in der Untersuchungswoche berechnet wurde, und sich im Rahmen des entsprechenden Befindensvergleichs gezeigt hat, dass sich die Ordensleute in dieser Hinsicht nicht von weltlichen Personen unterscheiden, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Schliesslich darf die Befindensqualität bei religiösen Tätigkeiten nicht unabhängig vom Befinden bei anderen Alltagstätigkeiten wie etwa Arbeits-, Freizeit- oder Verpflichtungstätigkeiten betrachtet werden, wobei sich hier ebenfalls gezeigt hat, dass sich für die Ordensleute dieselben durchschnittlichen Befindensmuster finden, wie wir sie bereits aus verschiedenen anderen Untersuchungen kennen (z. B. Aellig, 2004; Hartmann-Huber, 2004; Pfister, 2002; Schallberger & Pfister, 2001; Venetz, Aellig, Merz Kägi & Schallberger, 1999) und die Ordensleute somit auch in dieser Hinsicht mit (religiösen) weltlichen Personen vergleichbar sind.

Im Rahmen künftiger Studien ebenfalls zu validieren gilt es sicherlich auch die Befunde im Zusammenhang mit unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten. Zwar dürfte den einzelnen Befindensmustern für die drei hier untersuchten religiösen Tätigkeitskategorien Gebet, Meditation/Betrachtung und Heilige Messe/Gottesdienst/Eucharistiefeier insofern eine gewisse Reliabilität zukommen, als sich die Ergebnisse in Abhängigkeit von der gewählten Auswertungsebene (Person- vs. Zeitpunktebene) nicht wesentlich voneinander unterscheiden. Zudem konnte Hartmann-Huber (2004) zeigen, dass die kritische Grenze für eine reliable Aussage zum durchschnittlichen Befinden für eine bestimmte Tätigkeitskategorie bei 20 Zeitpunkten liegt. Auf alle drei hier untersuchten Tätigkeitskategorien entfallen mindestens 33 Zeitpunkte (vgl. Abschnitt 10.5). Dennoch scheint es auch im Zusammenhang mit der Validierung der Erlebensqualität bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten grundsätzlich wünschenswert, auf eine grössere Anzahl Zeitpunkte pro Kategorie zugreifen zu können.

Verschiedene Ausführungen im Rahmen dieser Diskussion haben deutlich gemacht, dass die Annahme, wonach religiöse Tätigkeiten zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden beitragen können, durchaus berechtigt scheint. Inwiefern sich diese Annahme aber auch empirisch bestätigen lässt, müssen ebenfalls künftige Studien zeigen. Dabei drängt sich natürlich insbesondere eine längsschnittliche Untersuchung der Bedeutung religiöser Tätigkeiten für das allgemeine Wohlbefinden auf, indem etwa analog zu Studien, in deren Rahmen die Wirkung von «Dankbarkeitsübungen» untersucht wurde (vgl. Abschnitt 11.4.2), (religiöse) Personen angehalten werden, regelmässig religiöse Tätigkeiten zu praktizieren und gefragt wird, inwiefern sich allfällige Verbesserungen im allgemeinen Wohlbefinden mit der Ausübung religiöser Tätigkeiten erklären lassen. Von besonderem Interesse wäre dabei auch die Klärung der Frage, ob sich eine allfällige positive Wirkung religiöser Tätigkeiten für das allgemeine

Wohlbefinden nur bei religiösen Personen zeigt, oder ob auch nicht religiöse Personen nachweislich von der Kraft religiöser und spiritueller Praktiken profitieren können. Um das Spezifische einer allfällig wohlbefindensfördernden Wirkung religiöser Tätigkeiten in den Blick zu bekommen, wäre ferner interessant zu fragen, inwiefern sich Tätigkeiten, für die analog zu religiösen Tätigkeiten ebenfalls ein «optimales» Befinden bestimmt werden konnte (vgl. Abschnitt 11.3), in Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden ebenfalls als wohlbefindensfördernd erweisen. Die Untersuchung dieser Frage ist nicht zuletzt mit Blick auf Personen interessant, die ihr Wohlbefinden zwar verbessern möchten, sich aber nicht vorstellen können, hierfür religiöse Tätigkeiten auszuüben.

Ein letzter Punkt mit Blick auf künftige Studien schliesslich betrifft die bereits in Abschnitt 10.1 angesprochene Notwendigkeit, die in dieser Studie anhand herkömmlicher Analysestrategien gefundenen Befunde zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten anhand mehrbenenanalytischer Verfahren zu überprüfen und abzusichern.

12 Zusammenfassung

Das zentrale Anliegen der vorliegenden Arbeit bestand darin, die affektive Erlebensqualität bei religiösen Tätigkeiten zu untersuchen. Diese Zielsetzung wurzelt im Interesse an möglichen positiven Funktionen von Religiosität für das subjektive Wohlbefinden. Dass positive Effekte dieser Art existieren, wird in der Forschung immer wieder behauptet und auch empirisch nahegelegt. Entsprechend besagt ein als gut gestützt geltender Befund der weltweiten Forschung zum subjektiven Wohlbefinden, dass sich religiöse Personen im Durchschnitt als leicht glücklicher und zufriedener beschreiben als nicht religiöse Personen. Beim genauen Studium der bisherigen Forschung zu Religiosität und Wohlbefinden fällt allerdings auf, dass sich diese hauptsächlich für das so genannte *habituelle* Wohlbefinden im Sinne eines «Traits» interessiert, wohingegen Untersuchungen zum *aktuellen* Befinden im Sinne eines «states» weitgehend fehlen. Dementsprechend knüpfen mögliche Erklärungen für die positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden ebenfalls auf der Ebene summarischer Variablen an und werden in der Literatur typischerweise unter den Begriffen Gesundheitsverhalten, soziale Unterstützung, religiöses Coping sowie Sinn- und Zweckerleben behandelt. Bisher ausgeklammert wurde demgegenüber die Frage, inwiefern religiöse Tätigkeiten selber mit subjektivem Wohlbefinden einhergehen und sich als wohlbefindensfördernd erweisen können. Indem die vorliegende Arbeit das unmittelbare affektive Erleben bei der Ausübung religiöser Tätigkeiten untersucht, möchte sie diese Wissenslücke schliessen. Im Bemühen darum, möglichst breit zu verstehen, inwiefern sich religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen für das subjektive Wohlbefinden als nützlich erweisen können, soll somit ergänzend zur bisherigen «Makroperspektive» eine zusätzliche «Mikroperspektive» geschaffen werden.

Die Qualität des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten wurde in einer Gruppe von 25 Ordensleuten (15 Frauen), die in Klöstern leben, anhand der so genannten Experience Sampling Method (ESM) untersucht. Das Durchschnittsalter der Untersuchungspersonen beträgt 46 Jahre bei einer Streuung von 14 Jahren. Der Alltag dieser Personen eignet sich besonders gut dafür, das aktuelle Befinden bei religiösen Tätigkeiten zu untersuchen, da sie ihren Tagesablauf immer wieder unterbrechen, um zu beten, zu meditieren oder um Eucharistie zu feiern. Gleichzeitig gehen die hier untersuchten Personen aber inner- oder ausserhalb des Klosters einer Arbeit nach, wodurch es möglich wurde, das Befinden bei religiösen Tätigkeiten mit dem Befinden bei Arbeitstätigkeiten zu vergleichen, um dadurch das Spezifische der Qualität des

affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten in den Blick zu bekommen. Auch war ein Vergleich mit Freizeittätigkeiten und Verpflichtungstätigkeiten von Interesse.

Die ESM-Untersuchung dauerte eine Woche (sieben Tage). Die Untersuchungspersonen erhielten sieben Signale pro Tag, wobei die zufällig über den Tag verteilten Signalzeitpunkte den Wachzeiten der Personen angepasst wurden. Die Untersuchungspersonen hatten wenn möglich in jedem Signalzeitpunkt mit einer möglichst geringen zeitlichen Verzögerung den so genannten Experience Sampling Fragebogen (ESF) auszufüllen. Dieser enthielt unter anderen Fragen zur aktuell ausgeübten Tätigkeit sowie zum aktuellen Befinden im Zeitpunkt des Signals. Das im Rahmen der vorliegenden Studie verwendete Instrument zur Erfassung des aktuellen Befindens bzw. affektiven Erlebens basiert auf dem zweidimensionalen Modell affektiver Zustände (Watson & Tellegen, 1985; Watson, Wiese, Vaidya & Tellegen, 1999) und umfasst 10 Items, die sich in ca. 30 bis 40 Sekunden bearbeiten lassen, wobei die drei Dimensionen Positive Aktivierung, Negative Aktivierung und Valenz von Schallberger (2005) konstruktvalid operationalisiert wurden. Aus dem Alltag der 25 Ordensleute konnten insgesamt 1201 Zeitpunkte gewonnen werden, wovon rund 20 Prozent das aktuelle Befinden während der Ausübung religiöser Tätigkeiten dokumentieren. Nach Abschluss der ESM-Untersuchung füllten die Untersuchungspersonen einen konventionellen Fragebogen aus, den so genannten Schlussfragebogen (SFB). Darin wurde unter anderem auch nach dem konventionellen habituellen Wohlbefinden der Ordensleute gefragt.

Da es sich bei Ordensleuten, die in Klöstern leben, unbestritten um eine Personengruppe mit einer speziellen Lebensform handelt, interessierte vorgängig zur Analyse des affektiven Erlebens bei religiösen Tätigkeiten die Frage, inwiefern die hier untersuchten Ordensleute hinsichtlich ihres subjektiven Wohlbefindens mit Personen aus der «Normalbevölkerung» bzw. mit weltlichen Personen vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnen. Hierfür wurden einerseits die Angaben von 24 sehr religiösen weltlichen Personen herangezogen. Zusätzlich wurden aber auch noch weltliche Personen berücksichtigt, die sich selber als wenig (155 Personen) und gar nicht religiös (319 Personen) bezeichnen, um dadurch das subjektive Wohlbefinden der Ordensleute und der sehr religiösen weltlichen Personen einordnen und den eingangs erwähnten Befund überprüfen zu können, wonach religiöse Personen verglichen mit wenig und gar nicht religiösen Personen ein leicht besseres allgemeines Wohlbefinden berichten. Die drei weltlichen Vergleichsgruppen unterschiedlicher Religiosität sind hinsichtlich Alter, Geschlecht sowie zuletzt absolvierter Ausbildung untereinander und mit der Gruppe der Ordensleute vergleichbar. Alle weltlichen Personen haben analog zu den Ordensleuten eine mindestens einwöchige ESM-Untersuchung durchgeführt und im

Anschluss an diese Untersuchung ebenfalls Angaben zu ihrem konventionellen habituellen Wohlbefinden gemacht. Dadurch konnte der Vergleich des subjektiven Wohlbefindens zwischen den unterschiedlichen Religiositätsgruppen nicht nur über das konventionelle habituelle Wohlbefinden erfolgen, sondern gleichzeitig auch über das so genannte empirisch habituelle Wohlbefinden, also das aggregierte aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche, welches als deutlich objektiveres Mass subjektiven Wohlbefindens gilt (z. B. Kahnemann, 1999). Dabei hat sich gezeigt, dass es sich bei den als a priori sehr religiös geltenden Ordensleuten mit ihrer speziellen Lebensform in einem Kloster weder hinsichtlich ihres konventionell erfragten habituellen Wohlbefindens noch hinsichtlich ihres aggregierten aktuellen Befindens in der Untersuchungswoche um eine «exotische» Personengruppe handelt, sondern dass sie mit einer weltlichen Personengruppe vergleichbar sind, die sich ebenfalls als sehr religiös bezeichnet. Auch lässt sich sagen, dass sich die aufgrund der Literatur postulierte positive Beziehung zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden sowohl für das konventionelle habituelle als auch für das empirisch habituelle Wohlbefinden bestätigt findet. Entsprechend berichten Ordensleute sowie sehr religiöse weltliche Personen im Durchschnitt über ein leicht besseres konventionelles habituelles Wohlbefinden als wenig und gar nicht religiöse Personen. Insbesondere was die Positive Lebenseinstellung sowie die Depressive Stimmung betrifft, so beschreiben sich die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen im Durchschnitt signifikant positiver als nicht religiöse weltliche Personen. In Bezug auf das aggregierte aktuelle Befinden in der Untersuchungswoche lässt sich festhalten, dass die Ordensleute und die sehr religiösen weltlichen Personen im Vergleich zu wenig und gar nicht religiösen weltlichen Personen signifikant mehr positive und weniger negative Affekte berichten und sich als signifikant glücklicher und zufriedener bezeichnen.

Was nun die Untersuchung der Kernfrage der vorliegenden Studie betrifft, so lassen sich die Befunde zum affektiven Erleben bei religiösen Tätigkeiten wie folgt zusammenfassen: Religiöse Tätigkeiten zeichnen sich im Sinne der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung durch ein optimales Befinden aus, das sich – bezogen auf den individuellen Befindenshaushalt der Untersuchungspersonen – durch eine überdurchschnittliche Positive Aktivierung und Valenz sowie eine unterdurchschnittliche Negative Aktivierung beschreiben lässt. Dieses durchschnittliche Befindensmuster für religiöse Tätigkeiten konnte dabei im Rahmen einer differenzierteren Betrachtung nicht nur für die Mehrheit der Ordensleute bestimmt werden, sondern findet sich darüber hinaus auch bei unterschiedlichen religiösen Tätigkeiten wie Meditation oder etwa Gottesdienstfeier. Einzig während dem Stundengebet beschreiben sich die Ordensleute im Vergleich zur durchschnittlichen Positiven Aktivierung

während der Untersuchungswoche «nur» noch als durchschnittlich positiv aktiviert. Dies könnte damit zusammenhängen, dass das Stundengebet mit seinen fixen Zeiten eher einmal als verordnete Tätigkeit erlebt wird. Auch ist gut denkbar, dass dem Stundengebet eine gewisse Routine innewohnt, was die Gefahr in sich birgt, dass die entsprechenden Momente auch einmal als tendenziell langweilig erlebt werden. Schliesslich konnte das für die Ordensleute gefundene durchschnittliche Befinden bei religiösen Tätigkeiten mit entsprechenden Daten von weltlichen Personen bestätigt werden. Auch für diese Personen gilt, dass religiöse Tätigkeiten mit einem bezogen auf ihren individuellen Befindenshaushalt überdurchschnittlich guten Befinden einhergehen.

Als weiterer zentraler Befund dieser Arbeit lässt sich festhalten, dass das affektive Erleben bei religiösen Tätigkeiten insofern speziell ist, als sich nicht sehr viele andere Tätigkeiten finden, die mit einem ähnlich guten Befinden einhergehen. Zwar werden Arbeitstätigkeiten in Bezug auf die durchschnittliche Positive Aktivierung und Freizeittätigkeiten in Bezug auf die durchschnittliche Negative Aktivierung und Valenz ähnlich gut erlebt wie religiöse Tätigkeiten. Doch sind Arbeitstätigkeiten stets auch mit einem gewissen Ausmass an Stresserleben verbunden, während bei vielen Freizeittätigkeiten aufgrund ihres entspannenden und oftmals anforderungsarmen Charakters die Gefahr besteht, dass sie als tendenziell langweilig erlebt werden. Aus anderen Studien zur Befindensqualität bei Alltagstätigkeiten ist aber bekannt, dass sich so genannt ideales Befinden im Bezugsrahmen der Theorie Positiver und Negativer Aktivierung dennoch für einige andere Freizeittätigkeiten findet, so etwa für sportliche Aktivitäten, Tätigkeiten mit direktem sozialen Kontakt (z. B. Gespräche, Besuch von Verwandten/Bekannten, Teilnahme an Festen) oder bei Tätigkeiten im Zusammenhang mit Spiel und Hobby (z. B. Gesellschaftsspiele, Computerspiele, Basteln, Gartenarbeit).

Die Befunde dieser Arbeit machen somit deutlich, dass sich Religiosität nicht nur auf der Ebene des allgemeinen Wohlbefindens als bedeutende Ressource erweisen kann, und religiöse Personen ihr subjektives Wohlbefinden anhand globaler Wohlbefindensmasse entsprechend besser beschreiben als nicht religiöse Personen, sondern dass sich darüber hinaus religiöse Glaubensvorstellungen und Verhaltensweisen auch auf der Ebene des aktuellen Befindens als nützlich erweisen können, was sich darin zeigt, dass sich religiöse Personen während der Ausübung religiöser Tätigkeiten im Vergleich zu anderen Momenten im Alltag als deutlich involvierter, entspannter, glücklicher und zufriedener bezeichnen.

Literaturverzeichnis

- Abele, A., Brehm, W. & Gall, T. (1994). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 279-296). Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Aellig, S. (2004). *Über den Sinn des Unsinn: Flow-Erleben und Wohlbefinden als Anreize für autotelische Tätigkeiten*. Münster: Waxmann.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 13-49). Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Bergin, A. E. & Richards, P. S. (2000). Religious values and mental health. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology* (1st ed., Vols. 1-8) (pp. 59-62). Oxford: University Press.
- Bortz, J. & Döring, N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (3. Aufl.). Berlin Heidelberg: Springer.
- Brandstätter, H. & Wagner, W. (1994). Erwerbstätigkeit der Frau und Alltagsbefinden von Ehepartnern im Zeitverlauf. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 25, 126-146.
- Brosius, G. & Brosius, F. (1998). *SPSS Base Systems und Professional Statistics*. Bonn; Albany [u.a.]: International Thompson Publishing.
- Campiche, R. J. (2001). *Religion: Herausforderung für die Kirchen?* Bern: Institut für Sozialethik des SEK.
- Campiche, R. J. (2004). *Die zwei Gesichter der Religion. Faszination und Entzauberung*. Zürich: Theologischer Verlag.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: Das Geheimnis des Glücks* (Original erschienen 1990: Flow – The psychology of optimal experience). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Lebe gut! Wie Sie das Beste aus ihrem Leben machen* (Original erschienen 1997: Finding flow). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1991). *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Diehl, J. M. & Staufenbiehl, T. (2001). *Statistik mit SPSS, Version 10.0*. Eschborn bei Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz.

- Diehl, J. M. & Arbinger, R. (1992). *Einführung in die Inferenzstatistik* (2. Aufl.). Eschborn bei Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being – The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1990). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being* (pp. 119-140). New York: Pergamon Press.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.) (pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E. & Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, 13(3), 206-209.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Easterlin, B. L. & Cardena, E. (1999). Cognitive and emotional differences between short- and long-term vipassana meditators. *Imagination, Cognition and Personality*, 19(1), 69-81.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-99.
- Emmons, R. A. (1999). Religion in the psychology of personality: An introduction. *Journal of Personality*, 67(6), 873-888.
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fabricatore, A. N. & Handal, P. J. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221-228.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 199-215.

- Finney, J. R. & Malony, H. N. (1985). Empirical studies of christian prayer: A review of the literature. *Journal of Psychology and Theology*, 13(2), 104-115.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2002a). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients? *Psychological Inquiry*, 13(3), 209-213.
- Fredrickson, B. L. (2002b). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). Oxford: University Press.
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Gartner, J., Larson, D. B. & Allen, G. D. (1991). Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 6-25.
- George, L. K., Ellison, C. G. & Larson, D. B. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 190-200.
- Gerwig, P. & Pavan, C. (2002). *Tätigkeitsstruktur und Befinden junger Seniorinnen und Senioren im Alltag*. Unveröffentl. Lizentiatsarbeit, Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C. & Burke, M. T. (2001). Religion and spirituality in coping with stress. *Counseling and Values*, 46, 2-13.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F. G., Flammer, A., Mackinnon, A. & Wearing, A. J. (1991). Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). *Diagnostica*, 37(1), 66-75.
- Grob, A. (1995). Subjective well-being and significant life-events across the life span. *Swiss Journal of Psychology*, 54(1), 3-18.
- Grom, B. (2000). Religiosität und subjektives Wohlbefinden. *PPmP Psychotherapie Psychosomatik medizinische Psychologie*, 50, 187-192.
- Grom, B. (2002). Wie froh macht die Frohbotschaft? Religiosität, subjektives Wohlbefinden und psychische Gesundheit. *Wege zum Menschen*, 54, 196-204.
- Grom, B. (2003). Macht der Glaube krank? *Psychologie Heute Compact* 8, 78-83.
- Grün, A. (1984). *Gebet und Selbsterkenntnis*. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag.
- Grün, A. (1999). *Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Hackney, C. H. & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43-55.
- Harrison, M. O., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G. & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 86-93.
- Hartmann-Huber, B. (2004). *Tätigkeiten und Befinden im Alltag. Eine heuristische Untersuchung mit ESM-Daten*. Unveröffentl. Lizentiatsarbeit, Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Hell, D. (2004). *Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten*. Freiburg: Herder Spektrum.

- Henning, C., Murken, S. & Nestler, E. (2003). *Einführung in die Religionspsychologie*. Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh.
- Kahnemann, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.
- Klein, S. (2002). *Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- James, W. (1997). *The varieties of religious experience. A study in human nature* (Original erschienen 1901). New York: Touchstone.
- Koenig, H. G. & Larson, D. B. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry*, 13, 67-78.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (Eds.). (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: University Press.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der «Positive and Negative Affect Schedule» (PANAS). *Diagnostica*, 42(2), 139-156.
- Larsen, R. J. & Fredrickson, B. L. (1999). Measurement issues in emotion research. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 40-60). New York: Russell Sage Foundation.
- Larson, R. & Delespaul, A. E. G. (1992). Analyzing experience sampling data: A guidbook for the perplexed. In M. de Vries (Ed.), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural setting* (pp. 58-78). Cambridge: University press.
- Laurencelle, R. M., Abell, S. C. & Schwartz, D. J. (2002). The relation between intrinsic religious faith and psychological well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12(2), 109-123.
- Lefevre, J. (1991). *flow* und die Erlebensqualität im Kontext von Arbeit und Freizeit. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 313-325). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Liebel, H. J. (1999). *Angewandte Psychologie: Psychologie als Beruf*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). *Happiness is a stochastic phenomenon*. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L. & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708.
- Mayring, P. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.

- McCullough, M. E. (1995). Prayer and health: Conceptual issues, research review, and research agenda. *Journal of Psychology and Theology*, 23(1), 15-29.
- McCullough, M. E. & vanOyen Witvliet, C. (2002). The Psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-471). New York: Oxford University Press.
- Meditation. (1998). In *Brockhaus – Die Enzyklopädie* (Band 14, S. 408). Leipzig; Mannheim: Brockhaus.
- Murken, S. (1998). *Gottesbeziehung und psychische Gesundheit. Die Entwicklung eines Modells und seine empirische Überprüfung*. Münster: Waxmann.
- Murphy, M., Donovan, S. & Taylor, E. (1997). *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Newberg, A., d'Aquili, E. & Rause, V. (2003). *Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht*. München: Piper.
- Nezlek, J. B., Schröder-Abé, M. & Schütz, M. (2006). Mehrebenenanalysen in der psychologischen Forschung. Vorteile und Möglichkeiten der Mehrebenenmodellierung mit Zufallskoeffizienten. *Psychologische Rundschau*, 57(4), 213-223.
- Nussbaum, P., Pfister, R. & Schallberger, U. (2000). *Theoretischer Hintergrund des Schlussfragebogens und Skalenanalysen*. Arbeitsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit», Nr. 2. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Oser, F. & Bucher, A. (2005). Religiosität und Spiritualität. In S.-H. Filipp & U. M. Staudinger (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C Theorie und Forschung, Serie V Entwicklungspsychologie, Band 6 Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters* (S. 803-827). Göttingen: Hogrefe.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2002a). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181.
- Pargament, K. I. (2002b). Is religion nothing but ... ? Explaining religion versus explaining religion away. *Psychological Inquiry*, 13(3), 239-244.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. P. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pfister, R., Nussbaum, P. & Schallberger, U. (1999). *Konzeption und Durchführung der Datenerhebung, die Stichproben und das Commitment der Untersuchungspersonen*. Arbeitsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit», Nr. 3. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

- Pfister, R. (2002). *Flow im Alltag: Untersuchungen zum Quadrantenmodell des Flow-Erlebens und zum Konzept der autotelischen Persönlichkeit mit der Experience Sampling Method (ESM)*. Bern: Peter Lang.
- Pizarro, D. & Salovey, P. (2002). Religious systems as "emotionally intelligent" organizations. *Psychological Inquiry*, 13(3), 220-222.
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 71-83.
- Powell, L. H., Shahabi, L. & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality – Linkages to physical health. *American Psychologist*, 58(1), 36-52.
- Renz, M. (2003). *Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit*. Freiburg im Breisgau: HERDER spektrum.
- Rheinberg, F. (2005). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 331-354). Berlin: Springer.
- Roduner, K., Venetz, M., Aellig, S., Pfister, R. & Schallberger, U. (2001). *Anleitung zum Arbeiten mit der Experience Sampling Method (ESM). Ein Leitfaden für Forschende*. Arbeitsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit», Nr. 4. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Roduner, K. & Schallberger, U. (2005). *Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit». Stichproben- und Teilnahmeproblem* (Unveröffentl. Arbeitsbericht). Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Salanova, M., Bakker, A. B. & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Samdahl, D. M. (1989). Analyzing «beeper» data: Statistical considerations for experience sampling studies. *Therapeutic Recreation Journal*, 23(4), 47-61.
- Schallberger, U. (1997a). Methoden zur systematischen Erfassung des Erlebens im Alltag. In U. Imoberdorf, R. Käser & R. Zihlmann (Hrsg.), *Psychodiagnostik von Individuen, Gruppen und Organisationen* (S. 127-139). Stuttgart: Hirzel.
- Schallberger, U. (1997b). *Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit. Untersuchungen zum Flow-Erleben mit der Experience Sampling Method. Wissenschaftlicher Teil des Projektantrags von 1997*. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Schallberger, U. (2000). *Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit». Untersuchungen mit der Experience Sampling Method. Eine Zwischenbilanz*. Berichte aus der Abteilung Angewandte Psychologie, Nr. 31. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.

- Schallberger, U. (2005). *Kurzskalen zur Erfassung der Positiven Aktivierung, Negativen Aktivierung und Valenz in Experience Sampling Studien (PANAVA-KS). Theoretische und methodische Grundlagen, Konstruktvalidität und psychometrische Eigenschaften bei der Beschreibung intra- und interindividueller Unterschiede*. Forschungsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit», Nr. 6. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Schallberger, U., Pfister, R. & Venetz, M. (1999). *Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen (mit Anhang: Projektbeschreibung)*. Arbeitsberichte aus dem Projekt «Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit», Nr. 1. Zürich: Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Schallberger, U. & Pfister, R. (2001). Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit. Eine Untersuchung zum «Paradox der Arbeit» mit der Experience Sampling Method (ESM). *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 45(4), 176-187.
- Scharfetter, C. (1994). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren* (3., ergänzte Aufl.). Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Schowalter, M. & Murken, S. (2003). Religion und psychische Gesundheit – empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte. In C. Henning, S. Murken & E. Nestler (Hrsg.), *Einführung in die Religionspsychologie* (S. 138-162). Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh.
- Schütz, Ch. (1997). Leidenschaft für Gott: Grundpfeiler kontemplativen Lebens. In Ch. Schütz & Ph. Rath (Hrsg.), *Der Benediktinerorden - Gott suchen in Gebet und Arbeit* (S. 19 - 27). Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage.
- Schwenkmezger, P. (2001). Psychologische Aspekte des Gesundheitssports. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie*. Teil 2: Anwendungsfelder (2. erw. und überarb. Aufl., S. 237-262). Schorndorf: Hofmann.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C. & Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4(1), 5-34.
- Seeman, T. E., Fagan Dubin, L. & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health – A critical review of the evidence for biological pathways. *American Psychologist*, 58(1), 53-63.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford: University Press.
- Seligman, M. P. E. (2005). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben* (Original erschienen 2002: Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment). Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology – An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Seligman, M. P. E., Steen, T. A., Park, P. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R. & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 632-645). New York: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Spiritualität. (1998). In *Brockhaus – Die Enzyklopädie* (Band 20, S. 606). Leipzig; Mannheim: Brockhaus.
- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51(4), 185-197.
- Steger, M. F. & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Stone, A. A., Shiffman, S. S. & DeVries, M. W. (1999). Ecological momentary assessment. In D. Kahnemann, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 26-39). New York: Russell Sage Foundation.
- Thayer, R. E., Newman, J. R. & McClain, T. M. (1994). Self-Regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Utsch, M. (1998). *Religionspsychologie: Voraussetzungen, Grundlagen, Forschungsüberblick*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life – Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Venet, M., Aellig, S., Merz Kägi, B. & Schallberger, U. (1999). *Qualität des Erlebens bei der Arbeit und beim Felsklettern*. (Referat, gehalten an der 1. Tagung der Fachgruppe Arbeit- und Organisationspsychologie vom 15. Bis 17. September 1999 in Marburg). Unveröffentl. Arbeitspapier, Zürich, Abteilung Angewandte Psychologie des Psychologischen Instituts der Universität.
- Venet, M., Schmid, J. & Schallberger, U. (2001). Sportliche Aktivität und Erlebensqualität im Alltag. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.), *Sportpsychologie: Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen* (S. 63-65). Köln: bps-Verlag.
- Wallace, R. K. & Benson, H. (1972). The physiology of meditation. *Scientific American*, 226(2), 84-90.

- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, A. E. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.

Curriculum vitae

Persönliche Angaben:

Katrin Roduner,
geboren am 27. Juli 1974,
Bürgerin von Weisslingen (ZH),
ledig.

Schulen:

1989-1994 Kantonsschule im Lee Winterthur,
Matura Typus D.
1987-1989 Sekundarschule Weisslingen.
1981-1987 Primarschule Weisslingen.

Akademische Ausbildung:

10/94-05/01 Studium der Psychologie an der Universität Zürich,
Vertiefungsrichtung: Angewandte Psychologie.
1. Nebenfach: Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt
Unternehmensführung und –politik,
2. Nebenfach: Arbeitsrecht.
11/97 Auszeichnung für Forschungsseminararbeit
«Konstruktvalidität des Test 95».

Praktikum:

07/98-11/98 SAirGroup: Corporate Management Development.
02/07-10/07 ABB Schweiz AG: Talent Management / Learning &
Development.

Anstellungen:

11/07- ABB Schweiz AG: HR Spezialistin in der Abteilung Talent
Management / Learning & Development.
03/06-03/07 Projektmitarbeiterin im Rahmen des von der Schweizer
Armee in Auftrag gegebenen Projektes «Entwicklung und
Umsetzung psychologischer Testverfahren für die
Rekrutierung XXI» an der Fachrichtung Sozial- und
Wirtschaftspsychologie der Universität Zürich.
07/01-07/06 Assistentin und Doktorandin an der Fachrichtung
Angewandte Psychologie der Universität Zürich.
03/98-11/00 Wissenschaftliche Hilfsassistentin an der Fachrichtung
Angewandte Psychologie der Universität Zürich.